В.Д. Фискалов, В.П. Черкашин

Теоретико-методические аспекты практики спорта

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Учебное пособие разработано в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению 49.04.03 – Спорт и предназначено для подготовки магистров по образовательной программе «Спорт высших достижений и система подготовки спортсменов» (по циклу профессиональных дисциплин).

Может быть использовано в процессе подготовки аспирантов, слушателей курсов повышения квалификации и профессиональной переподготовки руководящих работников и других специалистов в области физической культуры и спорта.

- В. Д. Фискалов, В. П. Черкашин
  -
  - Предисловие
  - Часть I. Социальные аспекты практики спорта
    - Глава 1. Феномен спорта как социокультурное явление современного общества
      - 1.1. Социальная сущность спорта
      - 1.2. Ценностный потенциал спорта
      - 1.3. Социальные функции спорта
    - Глава 2. Многообразие форм спортивной деятельности и профилирующие направления социальной практики спорта
      - 2.1. Формы спортивной деятельности и классификация видов спорта
      - 2.2. Профилирующие направления и разделы социальной практики спорта
      - 2.3. Личность спортсмена, его социальный статус и социальная защита
    - Глава 3. Соревновательная деятельность как функциональное ядро спорта
      - 3.1. Сущность соревновательной деятельности и особенности ее реализации в сфере спорта
      - 3.2. Современные подходы к классификации соревновательной деятельности
      - 3.3. Календарный план спортивных мероприятий и индивидуализация системы соревнований
    - Глава 4. Спортивные достижения – их

социальная значимость и тенденции развития
- 4.1. Спортивные достижения и спортивные результаты, критерии их оценки
- 4.2. Ценностный потенциал спортивных достижений
- 4.3. Факторы, влияющие на динамику спортивных достижений
- 4.4. Тенденции развития спортивных достижений

- Глава 5. Современное состояние спорта высших достижений и тенденции совершенствования подготовки высококвалифицированных спортсменов
  - 5.1. Характерные особенности современного этапа развития спорта высших достижений
  - 5.2. Основные направления совершенствования организации подготовки высококвалифицированных спортсменов
- Глава 6. Современные проблемы организации спорта высших достижений
  - 6.1. Внедрение в спорт идеологии и политики
  - 6.2. Коммерциализация спорта
  - 6.3. Профессионализация спорта
  - 6.4. Организация «справедливой игры» (Фэйр плэй)
  - 6.5. Охрана здоровья лиц, занимающихся спортом, и обеспечение безопасности участников и зрителей спортивных мероприятий
- Глава 7. Проблемы развития массового спорта в России
  - 7.1. Специфические особенности и приоритеты развития массового физкультурно-спортивного движения
  - 7.2. Основные причины отставания в развитии массового спорта в России
  - 7.3. Основные направления современной государственной политики в сфере развития массового физкультурно-спортивного движения и проблемы ее реализации

- Часть II. Теория и технология спортивной подготовки
  - Глава 8. Общая характеристика системы спортивной подготовки
    - 8.1. Определение системы спортивной подготовки
    - 8.2. Соревновательная деятельность в системе спортивной подготовки
    - 8.3. Система тренировки
    - 8.4. Факторы, повышающие эффективность тренировочной и соревновательной деятельности
  - Глава 9. Средства и методы спортивной тренировки, тренировочные и соревновательные нагрузки
    - 9.1. Средства спортивной тренировки
    - 9.2. Методы спортивной тренировки
    - 9.3. Тренировочные и соревновательные нагрузки
    - 9.4. Тренировочные эффекты, вызываемые физической нагрузкой
  - Глава 10. Специфические принципы построения тренировочного процесса
    - 10.1. Специфические черты базовых закономерностей (принципов) спортивной тренировки
    - 10.2. Максимизация и углубленная индивидуализированная специализация тренировочно-соревновательного процесса
    - 10.3. Сочетание в спортивной тренировке постепенности и предельности, опережающих и стабилизирующих тенденций
    - 10.4. Избирательная направленность и единство различных сторон подготовки
    - 10.5. Непрерывность (перманентность) и цикличность подготовительно-соревновательного процесса
  - Глава 11. Основы построения многолетней спортивной тренировки
    - 11.1. Этапы многолетнего тренировочного процесса и факторы, определяющие его структуру
    - 11.2. Организация тренировочной работы на различных этапах многолетней

подготовки
- 11.3. Основные методические положения оптимизации тренировки в процессе многолетнего совершенствования
- 11.4. Соревновательная деятельность в процессе многолетней подготовки

- Глава 12. Выявление индивидуальной спортивной предрасположенности, первичная спортивная ориентация и отбор в многолетней подготовке спортсменов
  - 12.1. Критерии и подходы в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности
  - 12.2. Организационные аспекты отбора
  - 12.3. Методические аспекты отбора
  - 12.4. Оценка перспектив спортсменов на этапах спортивного совершенствования
- Глава 13. Методика развития физических способностей
  - 13.1. Понятие о физических способностях
  - 13.2. Основные закономерности формирования физических способностей
  - 13.3. Методика воспитания скоростных способностей
  - 13.4. Методика воспитания силы
  - 13.5. Методика воспитания выносливости
  - 13.6. Методика воспитания гибкости
  - 13.7. Методика воспитания координационных способностей
- Глава 14. Техническая подготовка спортсменов
  - 14.1. Спортивно-техническое мастерство и критерии его оценки
  - 14.2. Основные закономерности формирования технического мастерства
  - 14.3. Основные этапы и стадии совершенствования технической подготовленности
- Глава 15. Тактическая подготовка спортсменов
  - 15.1. Структура тактической подготовленности в разных видах спорта
  - 15.2. Факторы, влияющие на тактику соревновательной деятельности спортсменов
  - 15.3. Средства и методы овладения

тактическими действиями
- Глава 16. Основные концепции и технология построения больших тренировочных циклов
  - 16.1. Факторы, которые необходимо учитывать на практике при выборе той или иной модели построения круглогодичной тренировки
  - 16.2. Наиболее принципиальные положения «классической» модели построения тренировочных макроциклов (по Л. П. Матвееву)
  - 16.3. Аргументы против и в пользу «классической» модели построения круглогодичной тренировки
  - 16.4. Суть альтернативных положений модели построения тренировочных макроциклов, предложенной Ю. В. Верхошанским
  - 16.5. Основные положения модели построения макроцикла подготовки высококвалифицированных спортсменов, предложенной А. Н. Воробьевым
  - 16.6. Основные положения модели блоковой периодизации, предложенной В. Б. Иссуриным
  - 16.7. Суть альтернативных положений модели построения тренировочных макроциклов, выдвинутой А. П. Бондарчуком
  - 16.7. Технология применения различных моделей больших тренировочных циклов
- Глава 17. Основные технологические подходы к построению средних тренировочных циклов (мезоциклов)
  - 17.1. Определение тренировочного мезоцикла и факторы, влияющие на его структуру
  - 17.2. Типы мезоциклов и особенности их построения
  - 17.3. Сочетание различных микроциклов в мезоцикле
- Глава 18. Основные технологические подходы к построению тренировочных микроциклов
  - 18.1. Определение и классификация

микроциклов тренировки
- 18.2. Факторы, обусловливающие структуру микроциклов тренировки
- 18.3. Воздействие на организм спортсмена занятий с различными по величине и направленности нагрузками
- 18.4. Сочетание занятий с различными нагрузками в микроцикле
- 18.5. Желательные и нежелательные сочетания нагрузок разной направленности в рамках одного занятия

- Глава 19. Структура управления процессом совершенствования спортивного мастерства
  - 19.1. Понятие о технологии управления тренировочным процессом
  - 19.2. Постановка цели и прогнозирование
  - 19.3. Моделирование в системе управления
  - 19.4. Планирование и программирование компонентов спортивной тренировки
  - 19.5. Система контроля
  - 19.6. Корректировка и принятие решений
- Глава 20. Проектирование и использование технологий индивидуально ориентированного построения тренировочного процесса
  - 20.1. Общий подход к проектированию технологии индивидуализации многолетней спортивной тренировки
  - 20.2. Моделирование многолетнего роста спортивной результативности и выход на систему целевых контрольных показателей специальной подготовленности в годичных тренировочных циклах
  - 20.3. Индивидуализированное моделирование должной динамики показателей спортивной результативности и специальной физической подготовленности в тренировочных макроциклах
  - 20.4. Моделирование парциальных объемов тренирующих воздействий различной преимущественной направленности и состава используемых средств подготовки в серии годичных

тренировочных циклов
- 20.5. Моделирование распределения тренирующих воздействий по микроциклам годичного тренировочного цикла
- 20.6. Моделирование микроструктуры круглогодичной тренировки

- Глава 21. Использование естественных и «искусственно управляемых» условий внешней среды для повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности
  - 21.1. Факторы, обусловливающие необходимость варьирования внешних условий выполнения упражнений в подготовке спортсменов
  - 21.2. Эффективность использования естественных внешнесредовых факторов в подготовке спортсменов
  - 21.3. Основные направления использования средств «искусственной управляющей среды» для повышения эффективности подготовки спортсменов

- Литература

В. Д. Фискалов, В. П. Черкашин Теоретико-методические аспекты практики спорта. Учебное пособие

Рецензенты:
Анцыперов В. В. – доктор педагогических наук, профессор,
Кудинов А. А. – доктор педагогических наук, профессор.

© Фискалов В. Д., Черкашин В. П., 2016
© Оформление. ООО «Издательство «Спорт», 2016

Предисловие

Спорт в настоящее время представляет собой сложное многофункциональное и многообразное явление социальной жизни общества, занимающее незаурядное место в его физической и духовной культуре. Он стал частью глобальной экономической системы, элементом большой политики, воплощением научно-технических достижений.

Успехи в спорте в значительной степени зависят от того, насколько правильно специалисты оценивают общее состояние спорта, тенденции и проблемы его дальнейшего развития, используют рациональную систему отбора спортсменов, учитывают закономерности построения тренировочной и соревновательной деятельности, могут использовать дополнительные факторы, способствующие росту спортивных результатов.

Для обеспечения качественного уровня подготовки специалистов в области спорта целесообразно собрать в единый взаимосвязанный комплекс результаты научных исследований специалистов по разным направлениям спортивной деятельности, рассматривая систематизированные выборки сквозь призму соответствия имеющимся условиям для их внедрения.

В представленном учебном материале предпринята попытка обобщить концептуальные подходы известных теоретиков спорта, определивших лицо отечественной научно-методической школы: В. К. Бальсевича, Ю. В. Верхошанского, А. Н. Воробьева, М. А. Годика, В. М. Дьячкова, В. М. Зациорского, В. Б. Иссурина В. В. Кузнецова, Ю. Ф. Курамшина, Л. И. Лубышевой, Л. П. Матвеева, М. Я. Набатниковой, Н. Г. Озолина, В. Н. Платонова, И. П. Ратова, В. И. Столярова, В. П. Филина и других, с целью их систематизации и адаптации применительно к чтению теоретического курса дисциплин профессионального цикла основной образовательной программы подготовки магистров по профилю «Спорт высших достижений и система подготовки спортсменов». Предлагаемое содержание теоретического курса разработано в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению 49.04.03 – Спорт.

Цель курса: Сформировать у студентов-магистрантов понимание главных концептуальных положений, составляющих принципиальное содержание современных теоретико-методических основ спортивной подготовки, увязав их в единую систему.

Задачи курса:

• закрепить и углубить знания, ранее полученные при освоении программ бакалавриата по дисциплинам профессионального цикла;

• осмыслить основные теоретико-методические положения развития спорта и системы спортивной подготовки;

• обосновать систему основных факторов, способствующих развитию спорта и повышению спортивного мастерства занимающихся;

• сформировать профессиональное понимание нерешенных проблем в спорте и спортивной подготовке;

• уяснить научно-исследовательские подходы изучения основных проблем спортивной подготовки;

• раскрыть основные аспекты технологии труда в сфере спорта.

В тексте учебного пособия выделены две части, раскрывающие социологические и теоретико-методические составляющие организации спортивной подготовки:

1. ***Социальные аспекты практики спорта*** – обсуждены основные понятия, социальные ценности, функции и направления развития современного спорта; раскрыты содержание, функции и особенности соревновательной деятельности; рассмотрены ценностные характеристики и тенденции развития спортивных достижений; показаны основные направления совершенствования и проблемы развития современного спорта высших достижений и массового спорта.

2. ***Теория и технология спортивной подготовки*** – рассмотрены основные теоретико-методические положения организации многолетнего тренировочного процесса: концептуальное осмысление его специфических принципов построения и формирования составных структурных элементов (физической, технической, тактической подготовок), принципиальных положений выявления индивидуальной спортивной предрасположенности и организации отбора, технологии планирования тренировочных макро-, мезо– и микроциклов с учетом основ системы управления спортивным совершенствованием и проектирования технологий индивидуально ориентированного построения тренировочного процесса, использования естественных и искусственно управляемых внешних условий.

В учебном пособии изложены не только устоявшиеся положения, но и материалы, отражающие определенные противоречия в трактовке того или иного вопроса, активно дискутируемого специалистами разных научных направлений.

Считаем, что эти сведения необходимы молодым специалистам, вступающим на самостоятельный профессиональный путь.

Учебное пособие предназначено прежде всего для магистрантов, осваивающих курс профессиональных дисциплин по направлению подготовки 49.04.03 – Спорт, по профилю «Спорт высших достижений и система подготовки спортсменов». Вместе с тем оно может быть использовано в процессе подготовки студентов по другим направлениям, а также аспирантов, слушателей курсов повышения квалификации и профессиональной переподготовки специалистов в области физической культуры и спорта, представит определенный интерес для опытных тренеров и других специалистов, работающих в области спорта, поскольку охватывает основные теоретико-методические положения отечественной системы спортивной подготовки именно в интегративном, обобщающе-синтезирующем аспекте.

Часть I. Социальные аспекты практики спорта

Глава 1. Феномен спорта как социокультурное явление современного общества

1.1. Социальная сущность спорта

В настоящее время трудно представить социальную жизнь современного общества без спорта в различных его проявлениях. Его диапазон влияния на жизнь общества очень велик. Приобретя большую популярность, спорт стал культурным явлением огромного значения и степени сложности, которое оказывает достаточно широкое и разноплановое влияние на жизнь современного общества.

Едва ли найдется кто-либо, кто скажет, что он не знает, что такое спорт, поскольку почти все имеют к нему какое-то отношение – если не прямое, то косвенное. Однако четкие смысловые границы понятия спорта в широком истолковании для многих людей нередко оказываются довольно неопределенными. Спортом в различных случаях называют чуть ли не любые занятия физическими упражнениями, пешие прогулки, охоту, любые формы состязания, игры, в том числе подвижные, отдельные интеллектуальные и азартные игры и т. п., поскольку первоначально под термином «спорт» подразумевались самые разнообразные формы двигательной активности, связанные с отдыхом и развлечениями.

Чрезвычайно расширенное применение понятия «спорт», затрудняющее понимание его социальной сущности, окончательно не исчезло в настоящее время даже в официальных документах, тематических словарях, научной и методической литературе. Отдельные авторы рассматривают спорт как «социальный институт формирования культуры двигательной активности», или как «универсальное средство рекреации», или как «игровое состязание», или «исторически сложившуюся состязательную форму двигательной деятельности». Например, в Спортивной хартии Европы (1971) спортом называют: «…все формы двигательной активности, которые через эпизодическое или организованное участие направлены на выражение или совершенствование физического и умственного состояния, формирование социальных отношений или достижение результатов в соревнованиях всех уровней»; в Толковом словаре спортивных терминов (1993) под спортом понимают «…составную часть физической культуры; средство и метод физического

воспитания человека; соревновательную деятельность, подготовку к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения, связанные с этой деятельностью».

Более того, в последние десятилетия в мире развернулось массовое движение, которое получило название «Спорт для всех». Как справедливо отмечает Л. П. Матвеев (2010), в некоторых его разделах, несомненно, есть спортивные начала, но чаще в нем специфических черт собственно спортивной деятельности нет, и оно принадлежит, по сути, не столько к спортивному, сколько к общефизкультурному движению. Все это вынуждает к поиску основополагающих признаков, отражающих специфическую сущность спорта.

В социологии при характеристике сущности спорта его рассматривают как специфическую форму культуры и социальной структуры, представляющих собой единое сложное целое. При этом рассмотрение спорта как социокультурного явления позволяет всесторонне раскрыть особенности развития и формирования его структуры, потребностей, ценностей через призму институциональных взаимосвязей, а также социальные последствия, возникающие в процессе функционирования этого социального феномена культуры.

Условия жизнедеятельности человека способствовали развертыванию процессов формирования культуры его двигательной активности для обеспечения различных социальных потребностей общества (в производстве, общении, потреблении, отдыхе и т. д.). Это привело к формированию двух социальных направлений двигательной культуры – физической культуры и спорта, в рамках которых создана многоэлементная структура, позволяющая удовлетворять различные потребности личности и общества в двигательной активности. При этом социальная природа как физической, так и спортивной культуры формировалась прежде всего на понимании закономерностей физического развития человека и методологических основах культуры общества. Это ставит их в ряд наиболее значимых компонентов культуры личности и общества.

Основным признаком, характеризующим ***культуру,*** является творческая деятельность людей по освоению мира, в процессе которой производятся, осваиваются и сохраняются социально значимые материальные и духовные ценности. К категории культуры относят все то лучшее, что создано людьми в ходе социального развития, отобрано, обобщено, хранится и передается в поколениях как совокупность условий, способов и результатов формирования и сохранения способностей, потребностей и свойств общественного человека. При этом

физическая культура и спорт в период своего становления и эволюции, тесно взаимодействуя с другими отраслями культуры, формировали совокупность ценностей и социальных проявлений духовной и физической деятельности людей. Безусловно, эти ценности, связанные с удовлетворением потребности общества в повышении дееспособности и активном отдыхе людей, нашли свое отображение в разных направлениях двигательной культуры (Ю. Н. Давыдов, 1980; М. С. Каган, 1997; Г. Г. Наталов, 1998; Ю. Ф. Курамшин, 2004, 2007).

Однако, рассматривая проблему взаимоотношений физической и спортивной культур, Л. И. Лубышева (1997, 2002, 2009) считает целесообразным дифференцировать физическую культуру и спорт как различные сферы социальной реальности. Она отмечает, что, с одной стороны, спортивная культура, используя двигательную деятельность как фактор физического совершенствования и направленного развития физической дееспособности людей, проявляется как вид культуры, близкий по своему содержанию к культуре физической. С другой стороны, спортивная культура содержит специфический результат деятельности, связанный с использованием средств и методов преобразования физического и духовного потенциала человека путем освоения ценностей соревновательной и тренировочной деятельности, направленных на достижение высокого спортивного результата, победы, рекорда, а также тех социальных отношений, которые обеспечивают результативность этой деятельности.

При этом основные цели использования двигательной активности в спорте и физической культуре не совпадают. Если *цель физической культуры* – формирование культуры личности и общества на основе всемерного и всестороннего развития физических и духовных способностей человека, освоения других ценностей и норм двигательной активности и здорового образа жизни, то *цель спортивной деятельности* в большей степени связывают с достижением, на основе реализации ценностей двигательной культуры и организации специализированного тренировочного процесса, высокого спортивного мастерства в избранной спортивной дисциплине. Это особенно остро проявляется в развитии технологий физической и спортивной подготовки.

Следует отметить, что при всех разногласиях в трактовке понятия «спорт» многие авторы к числу наиболее существенных его признаков относят именно состязательность, соревнование. С учетом специфики собственно соревновательной деятельности с целью демонстрации двигательного мастерства, понятийная

основа термина «спорт» стала приобретать более определенное предметно локализованное содержание.

Анализ различных определений понятия «спорт» свидетельствует о том, что специалисты трактуют суть этого социального явления как в узком (культура личности или культура деятельности), так и в широком смысле (обобщения культуры деятельности и условий ее осуществления).

В большинстве современных отечественных литературных источников авторы, как правило, используют определения, сформулированные Л. П. Матвеевым (1991, 1997, 1999), хотя в некоторых случаях и пытаются внести в них определенные уточнения. Под ***спортом*** (в узком смысле) понимают – *собственно соревновательную деятельность, направленную на достижение наивысших результатов.* При этом Г. Г. Наталов (1998) считает необходимым уточнить, что исходным пунктом для определения спорта должно быть *не само соревнование, а двигательное мастерство* как предмет освоения.

По мнению Ю. Ф. Курамшина (2007, 2013), соревновательная деятельность в спорте имеет ряд специфических особенностей. К ним относятся:

– наличие борьбы, противоборства, конкуренции непосредственно в игре, поединке, схватке на дистанции и т. п.;

– унификация действий, посредством которых осуществляется деятельность спортсмена, условий их выполнения и способов оценки достижений в соответствии с официальными правилами;

– регламентация поведения спортсменов в соответствии с принципами неантагонистических, гуманных отношений между людьми.

Следовательно, спортом можно назвать особый тип состязательной активности человека, в которой выявляется уровень двигательного (или иного) мастерства в условиях четко регламентированного соперничества в специально выделенных для этого видах действий с объективизированной оценкой достигаемых результатов.

Однако спорт нельзя сводить только к соревновательной деятельности. Определяемое понятие имеет и более глубокий смысл, обусловленный социальной сущностью и назначением спорта в современном обществе. Так, по мнению С. В. Брянкина (1983), сфера спорта – это специализированная социально-организованная система, образовавшаяся вокруг соревнования и включающая в себя систему управления, идеологическое, научное, методическое, программно-нормативное, информационное, медицинское, материально-техническое и

финансовое обеспечение, подготовку кадров, системы отбора и тренировки спортсменов, а также многое другое (рис. 1.1).

Вся эта деятельность, регулируемая различными социальными институтами, опирается на систему личностных и общественно значимых ценностей, осуществляется на основе разработанных норм и принципов. В ходе организации спортивной деятельности складываются определенные социальные отношения на разных уровнях, начиная с межличностных отношений в отдельном спортивном коллективе и заканчивая стратегией межчеловеческих отношений на глобальном уровне.

Таким образом, ***спорт*** (в широком понимании), характеризуя весь комплекс социальных отношений, представляет собой *собственно соревновательную деятельность, процесс специальной подготовки к достижениям в ней, а также специфические межчеловеческие отношения, поведенческие нормы и достижения в сфере этой деятельности*. По мнению Л. П. Матвеева (1999, 2010), в таком широком понимании спорт представляется весьма сложным многофункциональным и многообразным явлением социальной реальности, занимающим незаурядное место в физической и духовной культуре общества. Он представляет собой одну из относительно самостоятельных социальных подсистем, которая обладает своими ценностями, функциями, закономерностями развития.

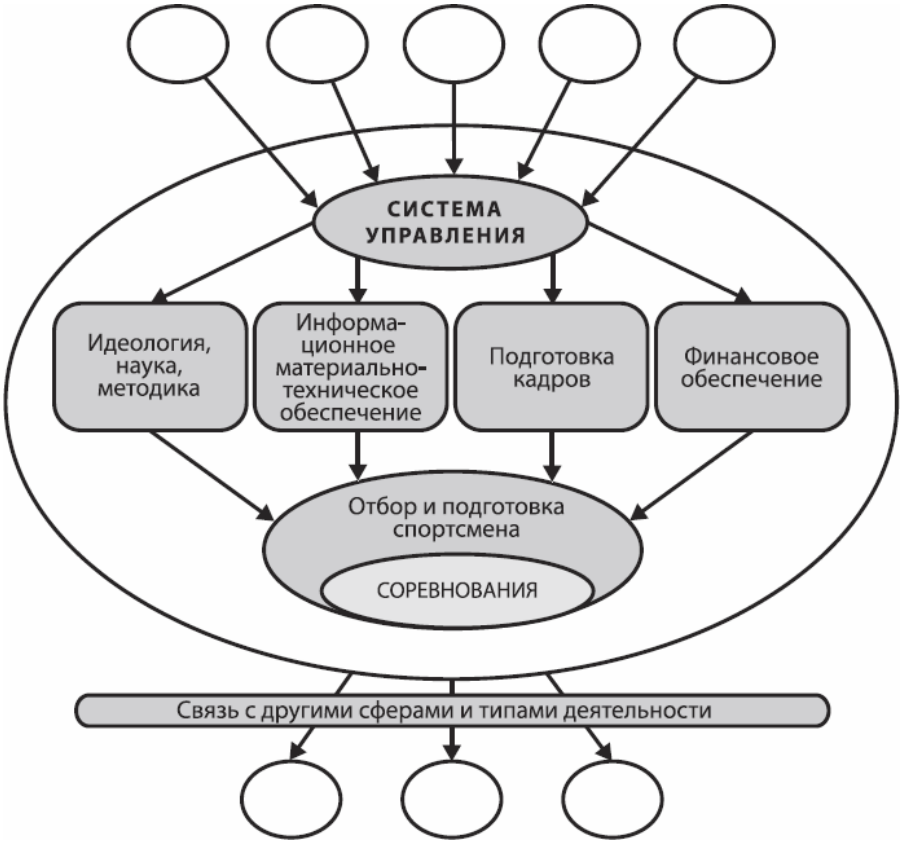

Рис. 1.1. Общая сфера спорта *(С. В. Брянкин, 1983)*

Однако, обладая относительной самостоятельностью, эта социальная структура не существует изолированно от других социальных подсистем современного общества. С одной стороны, спорт испытывает на себе значительное влияние той социокультурной системы, в условиях которой происходит его развитие. На него оказывает влияние целый ряд внешних факторов: воспитательно-образовательные, научно-методические и организационные, исторические, политические, демографические, экономические, материально-технические, религиозные, а также общественные, культурные, правовые, моральные и философские ценности (Ю. Ф. Курамшин, 2007).

С другой стороны, спорт и сам создает культурные ценности, вносит определенный вклад в социально-экономическое развитие общества. Спорту присущи деятельностная (научно-теоретическая, педагогическая, организационная, хозяйственная и т. п.) и результативная (степень физической готовности и здоровья людей, спортивные достижения) стороны. При этом ценности спорта оказывают влияние на сферы деятельности

государственных и общественных институтов, включая образование, экономику, политику, законодательство, международную дипломатию, искусство, средства массовой информации и др., являются одной из важнейшей субстанцией человеческой жизни, проникают фактически повсюду, проявляясь в самых разных формах.

Поэтому систему спорта следует рассматривать во взаимосвязи с политическими институтами, институтами науки и образования, армии, экономики, права, здравоохранения, средствами массовой информации и т. п. Для них характерны многообразные и сложные взаимоотношения: прямые и опосредованные, односторонние и многосторонние, положительные и отрицательные. Все это делает актуальным анализ спорта как элемента социокультурной системы современной цивилизации.

Однако при раскрытии социокультурной значимости спорта много дискуссий возникает в оценке отдельных его функциональных проявлений. Например, может ли спорт оказывать влияние на общественный прогресс, ценности личности и защиту ее свобод, формирование всесторонне развитой, гармоничной личности? Влияет ли спорт и как на нравственность человека, его эстетические способности, социально-культурные потребности? Какие специфические ценности раскрываются в спорте и как они взаимодействуют с другими материально-духовными ценностями и т. д.?

Анализируя социальную сущность спорта с этих позиций, следует понимать, что современный спорт неоднозначен и многогранен. Более того, его можно с уверенностью назвать «моделью жизни», поскольку в процессе спортивной деятельности появляется возможность реально ощутить такие жизненные ситуации, в которых присутствуют как дружеские взаимоотношения и поддержка, так и жесткое соперничество. При этом в отличие от реальной жизни с ее реальными опасностями спортивная борьба, по большому счету, имеет лишь игровой смысл, ведется по строго определенным правилам, что делает ее исключительно привлекательным и (при правильной организации) в полной мере гуманным занятием.

Не вызывает сомнений, что, используя специфические средства и методы, спортивная деятельность позволяет добиться новых качественных результатов развития человека, которые не даны ему от природы. Наряду с физическим развитием спорт способствует формированию целого ряда социально-значимых свойств человеческой личности: смелости и решительности, целеустремленности, настойчивости и упорства, инициативности,

самостоятельности и самообладания, эстетических чувств красоты и гармонии, доброжелательности, уважения к соперникам, судьям, зрителям и т. д. У занимающихся формируется чувство собственного достоинства, создаются условия для самоутверждения.

Однако не меньшего внимания заслуживают вызывающие тревогу отнюдь не положительные стороны спорта, такие как агрессивность, насилие, мошенничество (использование запрещенных стимуляторов и приемов ведения спортивного соперничества, подкуп судей и соперников), негативные проявления спортивного фанатизма и т. п. Все это снижает эффект социального значения спорта как культурного феномена.

Таким образом, спортивная деятельность является ареной повседневной борьбы между формированием положительных качеств и тем, что их разрушает. Словом, здесь, как и в реальной жизни, идет постоянная борьба добра и зла. В этой борьбе есть и победы, и поражения. Представления о том, что гуманистический потенциал спорта может и должен реализоваться как бы автоматически, является глубоким заблуждением. Социальные воздействия спорта, направления и характер влияния их на личность и общественные отношения зависят от ценностных ориентаций и поведения всех субъектов спортивной деятельности (спортсменов, тренеров, зрителей, спортивных функционеров, СМИ и т. д.)

Поэтому каждый специалист, работающей в этой области, должен понимать, что значение спорта для общества и личности, а также успехи в спортивной деятельности обеспечиваются не только знаниями о методике спортивной подготовки, но и умением оценивать и понимать реальные отношения людей, занятых в сфере спорта, их интересы, ценностные ориентации, разбираться в потребностно-мотивационной сфере спортивной деятельности и т. п.

1.2. Ценностный потенциал спорта

Несомненно, социокультурная значимость спорта определяется прежде всего его ценностным потенциалом. Культурная парадигма призвана помочь в раскрытии доминирующих в спорте ценностей и их функций, влияющих на сохранение и развитие социальной системы.

Ценности *– это положительная или отрицательная значимость объектов окружающего мира для человека, класса, группы, общества в целом, определяемая не их собственными свойствами, а их вовлеченностью в сферу человеческой*

жизнедеятельности, интересов и потребностей, социальных отношений (Советский энциклопедический словарь, 1979). Вместе с тем Г. А. Антипов и А. Н. Кочергин (1988) считают целесообразным уточнить, что ценности весьма существенны и значимы в качестве симптомов определенных общественных процессов как формы мобилизации людей на те или иные свершения.

Рассматривая эти вопросы, Ю. Ф. Курамшин (2007, 2013) считает, что сущность ценности прежде всего состоит: 1) в значимости чего-либо для человека или общества; 2) в удовлетворении потребностей, интересов, идеалов отдельной личности или общества в целом.

Ценности занимают ведущее место в том, что касается исполнения социальными системами функции по сохранению и воспроизводству образца общественного бытия, поскольку это способствует формированию представления о желаемом типе социальной системы, регулирует процессы принятия субъектами определенных обязательств. Вместе с тем культура и ее ценности также направлены как на стимулирование преобразований внешней социальной и природной среды на благо человека, так и на преобразование самого человека. И это положение имеет принципиальное значение для понимания сути и ценностного потенциала спорта и создания его теории.

В. М. Выдрин (1976) утверждает: «Спорт можно с полным основанием отнести к тем видам человеческой деятельности, через которые личность проявляет свои ценности и создает их. Ценности здесь могут проявляться в виде здоровья, физического совершенствования, либо как конкретные результаты (занятое место, рекорд и т. п.) или опосредованно – повышение производительности труда, уровень боевой подготовки, общей воспитанности и культурности человека». Это может быть радость от физического усилия, спортивный азарт, демонстрация своих физических способностей, стремление к победе, славе и общественному признанию, материальной выгоде и т. п.

По мнению ряда специалистов (М. А. Арвисто, 1976; Н. И. Пономарев, 1984, 1989; М. А. Виленский, 1996; В. И. Столяров, 2015), ценности спорта связаны прежде всего с его использованием как средства удовлетворения социальных и биологических потребностей людей и запросов общества в активной двигательной деятельности (в этом случае в качестве ценности выступает сама деятельность с ее эмоциональными моментами). Ценностями спорта являются также знания и потребности развития и коррекции различных способностей и свойств личности, обеспечивающих ее самовыражение и

самореализацию, достижение посредством спортивной деятельности, успешности реализации планов и намерений физического и психического благополучия, укрепления здоровья и сохранения жизнедеятельности. Ценностями спорта можно назвать упорядоченную систему теоретико-методических, научно-практических (философских, социологических, психолого-педагогических, медико-биологических) и специальных знаний, касающихся природы физкультурно-спортивной деятельности и умение их использовать. Ценностями спорта являются и конкретные результаты: спортивные достижения, рекорды, победы, повышающие престиж самого спортсмена, организации или территории, за которые он выступает. В последнее время, в связи с коммерциализацией и профессионализацией спорта, к его ценностям относят деньги и другие материальные блага, зарабатываемые спортсменами за успешные выступления в соревнованиях.

В сфере международного спорта В. И. Столяров (2015) считает целесообразным выделить ценностные ориентации двух направлений: 1) наднационального общего блага: мир, дружба, международное взаимопонимание, уважение; 2) национальные, связанные с успешным выступлением и победами спортсменов национальных команд, стремлением улучшить свое представительство на международной арене.

Л. И. Лубышева (2002, 2011, 2013), раскрывая ценности спортивной культуры, утверждает: «Спорт вырос в социально значимое явление, поскольку его ценностный потенциал обеспечивает прогресс общества и личности». Рассматривая ценностный потенциал спортивной культуры как часть общей культуры, она считает целесообразным выделять три важнейших компонента:

– общекультурный;
– социально-психологический;
– специфический.

Общекультурный компонент ценностей спортивной культуры составляют социальные процессы правового, экономического, политического, информационного, образовательного полей социального пространства.

Социально-психологический компонент обеспечивается уровнем общественного сознания, общественного мнения, интересов, мотивов ценностных ориентаций людей, а также уровнем взаимоотношений, которые выступают в сфере спорта («тренер» – «спортсмен», «спортсмен» – «спортивный коллектив», «спортсмены – болельщики», «спортивный коллектив – другие социальные институты», и т. п.).

Специфический компонент ценностного потенциала спортивной культуры выражается в способности спорта удовлетворять потребности человека в физическом совершенствовании, социализации, формировании здоровья, самореализации и повышении социального престижа личности в обществе путем достижения высокого результата, победы, рекорда. Данная группа ценностей осваивается путем спортивного совершенствования и воспитания, а это возможно только в процессе организации активности человека в сфере спорта.

Важно понимать, что процесс формирования ценностей в спорте предполагает рассматривать две группы людей, вовлеченных в спорт: активных (спортсмен, тренер, спортивный арбитр, служащий спортивного учреждения, научный работник, работник прессы) и пассивных (зритель, болельщик, читатель спортивной прессы и т. п.). Причем пассивность в этом случае носит относительный характер, поскольку зрители, болельщики в определенной степени являются «соавторами» создаваемой культуры, ибо они дают оценки и высказывают мнения. Выполнение этих ролей носит намеренный характер и означает, что люди признают спорт как определенную ценность.

Современный спорт способствует формированию ряда гуманистически ориентированных ценностей. Вместе с тем в этой сфере, особенно в спорте высших достижений, складывается специфическая «спортивная субкультура», которая включает в себя нормы и ценности, далеко не всегда совпадающие с общекультурными гуманистическими ценностями. Особенно это касается ценностей духовной, нравственной, коммуникативной культуры. В современном спорте стала преобладать прагматическая ориентация: основное внимание стали обращать не на реализацию в спорте и с помощью спорта гуманистических ценностей, а на решение чисто спортивных задач (В. И. Столяров, 2015).

Об определенной девальвации духовно-нравственных ценностей в современном спорте свидетельствует то, что среди спортсменов, тренеров, спортивных руководителей все чаще наблюдается стремление к достижению победы любой ценой. В связи с этим отмечается возрастание физического насилия, жестокости, грубой игры, обмана ради достижения победы. В профессиональном спорте конкуренция, приводящая к готовности использования всех средств вне зависимости от их гуманистической ценности, особенно заметна, поскольку успех здесь поощряется значительными материальными наградами. В этой сфере материальные ценности приобретают интегративную

функцию.

К большому сожалению, современный спорт начинает утрачивать социально-педагогические и воспитательные функции. Все больше стран сталкивается не только с волной насилия, грубости, агрессивности со стороны спортсменов, но и с побоищами среди спортивных фанатов, происходящими во время и после спортивно-массовых мероприятий. Тем не менее общество правомерно надеется на реализацию определенных гуманистических социальных функций спорта.

1.3. Социальные функции спорта

В социальных науках под функциями понимаются некоторые устойчивые характеристики, совокупность которых дает общее представление о месте того или иного объекта или процесса в происхождении, существовании, развитии глобального целого, а также о взаимосвязи и зависимости его составляющих. Они заключаются в формировании и прогрессивном развитии ценностей, выступающих в качестве средств и способов, обеспечивающих прогрессивное развитие личности и общества, воплощающих гуманистические идеалы, этические нормы, открывающих широкий простор для выявления способностей людей, удовлетворения их интересов и потребностей, активизации человеческого потенциала.

Социальные функции *– это выполнение тем или иным объектом определенной социальной роли; осуществление определенного назначения, долговременной цели или задачи с достижением определенных результатов, заданной совокупности последствий, которые обеспечивают полезность, необходимость, устойчивость существования объекта* (Социологический словарь, 1999).

Спорт – это социальное явление, обусловленное проявлением культуры общества, который представляет собой специфические процессы и результат человеческой деятельности, средство и способ совершенствования и оценки двигательной активности людей, способствующий выполнению ими своих социальных обязанностей. Он может выполнять разнообразные функции, использоваться для решения различных социально и личностно значимых задач. Однако при рассмотрении социального потенциала спорта специалисты высказывают разнообразные и порой противоречивые взгляды на различные его проявления, степень значимости его социальных функций для развития общества.

Раскрывая социальные функции спорта, прежде всего

необходимо говорить о его воздействии на человека с целью удовлетворения физических и духовных потребностей через демонстрацию спортивных достижений в состязаниях. Условия конкурентной борьбы в соревновательной деятельности неизменно направляют спортсмена по пути постоянного совершенствования. В этом процессе человек, занимающийся спортом, является субъектом и объектом собственного развития, как физического, так и интеллектуального, нравственного, психического. В процессе спортивной деятельности определяются и развиваются свойства характера и резервы функционирования организма, совершенствуются его адаптационные возможности, которые, в свою очередь, проявляются во всем многообразии предметной деятельности человека. При этом и сам человек при осуществлении спортивной деятельности воздействует на окружающий мир, способствуя его преобразованию.

Немаловажное значение для жизни общества имеет и то, что спорт, создающий ценности спортивной культуры, способствует успешной социализации людей. В процессе этой деятельности через эмоционально окрашенное общение происходит активное усвоение индивидом социально значимых ценностей, норм и знаний, обусловливающих проявление определенных социальных функций, формируя его представления о системе межчеловеческих отношений, об общественной жизни и мире в целом. А это является одной из важнейших осознанных потребностей человека (Л. И. Лубышева, 1997, 2002, 2013; В. И. Столяров, 2004, 2015).

Спорт является одной из популярнейших форм организации здорового досуга, рекреации. Он эмоционален и непредсказуем, несет в себе зрелищно-эстетические свойства. Спорт следует рассматривать как социальную систему, позволяющую познать возможности человека, развивающую и формирующую личность, оказывающую влияние на общественную жизнь.

Вместе с тем социологи указывают и на связанные со спортом негативные проявления: преувеличенное восхваление спортсмена (победителя), оказывающее негативное воздействие на формирование его личности; стремление побеждать любой ценой, готовность прибегать к любым средствам (допинг, жестокость и т. п.) ради победы, гипертрофированное физическое развитие за счет интеллектуального, духовного. Соревнование по своей природе может являться серьезным основанием для конфликтов, вмешательства политики в спорт, зачастую оно содействует обострению конфликтов.

Однако, несмотря на отдельные негативные проявления, положительный потенциал спорта всегда был востребован

обществом. В процессе исторического развития спорт использовался для достижения различных целей, удовлетворяющих потребности общества, выполняя различные социальные функции. К таким функциям можно отнести: разрешение конфликтов (миротворческая), подготовка к жизни (воспитательная), развлечения (зрелищная) и т. п. Несомненно, спорт не ограничивается только этим, его функции гораздо шире, по своей природе он полифункционален (Н. И. Пономарев, 1996; Л. П. Матвеев, 1997; Л. И. Лубышева, 2001, 2010; Ю. Ф. Курамшин, 2007; М. А. Захаров, 2008; В. И. Столяров, 2015). В настоящие время специалисты выделяют ряд присущих спорту основных социальных функций – *специфических и неспецифических* (общекультурных) (рис. 1.2).

Рис. 1.2. Социальные функции спорта

К ***специфическим функциям*** спорта специалисты относят прежде всего *соревновательную*. В самом деле, социальный феномен соревнований выступает ядром спорта, характеризует его как форму интенсивной социальной активности. В ней воплощен ряд важнейших аспектов, связанных и с творческой активностью спортсменов, создаются условия для самореализации личности. Будучи исходной формой спортивных отношений, всякое состязание для человека представляет собой борьбу, требующую предельного напряжения всех сил и способностей. При этом поиск предела человеческих возможностей неизменно направляет спортсмена по пути постоянного развития и прогресса физических и духовных сил. В процессе соревнований демонстрируются и сопоставляются самые разнообразные достиженческие возможности человека, выступающие конкретизированным выражением систематических тренировок и самосовершенствования. Кроме того, в

соревнованиях осуществляется общественное признание отдельных спортсменов и команд. Иначе говоря, в соревновательной деятельности реализуются: соревновательно-эталонная, соревновательно-эвристическая и спортивно-престижная функции.

Соревновательно-эталонная функция спорта заключается в том, что в условиях соревновательной деятельности вырабатываются и закрепляются определенные нормы двигательной активности, имеющие регламентирующее и оценочное значение. При этом разнообразные классификационные нормативы и фиксируемые рекорды приобретают широкое признание и служат своеобразными индикаторами индивидуальных и общечеловеческих возможностей. Важно то, что спортивные эталоны постоянно меняются, прогрессируют, стимулируя мобилизацию усилий для самосовершенствования, а также стимулируют людей к занятиям спортом. Это имеет существенное значение как для спорта высших достижений, где устанавливаются новые спортивные достижения и рекорды общечеловеческого масштаба, связанные с потребностями самоопределения и самоутверждения личности через гуманные формы честного соперничества и демонстрацию общественно значимых спортивных результатов, так и для массового спорта, в котором доступные нормативы оценки подготовленности привлекают в эту сферу большее количество занимающихся и стимулируют их к совершенствованию.

Соревновательно-эвристическая функция заключается в поисковой деятельности, сопряженной с *познанием* человеком своих возможностей и нахождением способов их максимальной реализации. На соревнованиях и при подготовке к ним организм спортсмена подвергается воздействию различных факторов, попадая в экстремальные условия функционирования, что обеспечивает познание его резервных возможностей. Социальная значимость спортивной деятельности заключается именно в том, что она стимулирует стремление к демонстрации новых достижений, являясь действенным фактором спортивного совершенствования.

Очень важным при подготовке к участию в соревнованиях является познание характера реагирования функциональных систем организма на экстремальную физическую нагрузку, особенности адаптации к нагрузке разной величины и направленности, оптимального сочетания нагрузки и отдыха для достижения максимальных спортивных результатов. Спорт может быть важным инструментом познания не только закономерностей функционирования, но и закономерностей управления

человеческим организмом для совершенствования в том или ином направлении. Добываемые на пути к спортивным достижениям познавательные данные приобретают вполне научное значение.

Спортивно-престижная функция заключается в том, что достижения в спорте являются важным фактором самоутверждения личности в обществе, а также поднятия престижа той организации или территории, представителем которых является спортсмен, международного престижа страны. Правила спорта, его принципы – такие, например, как равенство шансов, – как раз и определяют соответствующее отношение к людям, добившимся больших успехов среди равных.

Вместе с тем спортивное соперничество за престиж может привести и к негативным последствиям. Сильная ориентация на успех, погоня за высокими результатами, рекордами, стремление любой ценой добиться победы могут играть отрицательную роль в системе социальных отношений, содействовать возникновению конфликтных ситуаций, приводить к нарушению нравственных норм и принципов. Более того, в рамках спортивного соперничества допускается проявление агрессии, злости, враждебности, порой доходящей до жестокости, которые впоследствии, при определенных условиях, могут привести к формированию привычки к такому поведению, вне зависимости от того, о какой ситуации идет речь.

Поскольку спорт является органической частью культуры общества, то ему присущи ***общекультурные функции***, которые порождаются объективными закономерностями влияния спорта на формирование и прогрессивное развитие гуманистических социокультурных ценностей, находя конкретное проявление в решении задач совершенствования личности и всего общества. При этом правомерно говорить о функциональных связях (отношениях), объединяющих спорт с другими сферами или сторонами социальной реальности. По мнению Л. П. Матвеева (1999), только при условии органической включенности в целостную отлаженную социально-педагогическую систему спорт служит чрезвычайно действенным средством и методом многогранной воспитательной практики, осуществляет оздоровительно-рекреативную, экономическую, социализирующую и ряд других функций.

Поскольку общекультурные функции зависят не только и часто не столько от непосредственной спортивной деятельности, а более всего – от системы межличностных отношений, складывающихся в сфере спорта и вокруг него, их относят к ***неспецифическим***. Л. П. Матвеев (1999) считает, что данные

функции проявляются не только в среде непосредственно приобщенных к спорту (спортсмены, тренеры, спортивные функционеры и т. д.), но и в околоспортивной среде (болельщики, спортивные обозреватели, спонсоры и т. п.). Причем совокупность функциональных отношений в структуре спорта становится регулируемой лишь при условии соответственно направленной деятельности определенных социальных институтов, призванных оптимизировать спортивную практику в обществе в соответствии с принятыми в нем принципами и нормами.

Оздоровительно-рекреационная функция проявляется в положительном влиянии занятий спортом на состояние и функциональные возможности организма человека. Особенно ярко это выражено в детском и юношеском спорте, где благоприятное влияние спортивных занятий на формирующийся и развивающийся организм просто неоценимо. Именно в этом возрасте посредством адекватной двигательной активности закладываются основы здоровья, прививаются навыки систематических занятий физическими упражнениями, формируются привычки соблюдения правил личной и общественной гигиены. Большая роль массовому, кондиционно-оптимизирующему и рекреативному спорту отводится в работе с взрослым населением. Он является средством оздоровления, защиты от неблагоприятных последствий сокращения двигательной активности в трудовой деятельности и в быту, связанной с техническим прогрессом.

Здоровье человека обусловлено как биологическими, так и социальными факторами и имеет так называемую «двойную детерминацию». С одной стороны, спорт способствует профилактике и снижению значительного количества заболеваний, с другой – является одной из популярнейших форм организации здорового досуга, отдыха и развлечений. Он представляет собой неиссякаемый источник положительных эмоций, оптимизирует психическое состояние, позволяет снимать умственную усталость и т. д.

Вместе с тем не следует забывать, что в современном спорте существует множество факторов риска, способных привести к серьезным отклонениям в состоянии здоровья. Нагрузки, реализуемые в спорте высших достижений, практически подошли к пределу человеческих возможностей. Для такой деятельности характерны повышенный травматизм, различного рода профессиональные заболевания, перенапряжения, представляющие угрозу для здоровья спортсменов.

В настоящее время принимаются достаточно эффективные меры по охране здоровья спортсменов и обеспечению

безопасности их участия в соревнованиях. Организация системы профилактических мероприятий, таких как: оптимальное регулирование тренировочных и соревновательных нагрузок, регулярный медицинский контроль здоровья занимающихся, предоставление специализированных медицинских услуг (физиотерапия, консультации по вопросам спортивной медицины, питанию и т. д.), развитие и осуществление системы восстановительных мероприятий (массаж, сауна и т. п.), привлечение квалифицированного медицинского персонала (врачи, физиотерапевты, медицинские сестры), – позволит спортсменам сохранить спортивную форму и добиться высоких результатов.

Функции спорта проявляются как средства и способы *преобразовательной деятельности* (в духовном, материальном, социальном аспектах), и прежде всего в физическом преобразовании самого человека. Одним из таких видов преобразовательной деятельности является изменение форм и функций человеческого организма под воздействием целенаправленных физических упражнений, применение которых научно обосновано с позиций физиологии, педагогики и психологии, теории и методики физической культуры и спорта.

Важную роль спорт способен играть в процессе формирования разнообразных психических качеств и способностей человека, поскольку спортивные состязания и вся спортивная деятельность предъявляют высокие требования к проявлению его волевых качеств и к саморегулированию, умению побеждать и проигрывать, не теряя своего достоинства и веры в будущий успех.

Воспитательная функция спорта определяется его мощным воздействием на формирование личности занимающихся, их мировоззрения, характера, нравственности, волевой сферы и т. д. Воспитуемый не воспринимает внушаемых ему воспитателем ценностей, если у него нет интереса к этим ценностям. При осуществлении спортивной подготовки и участия в соревновательной деятельности в процессе целенаправленного взаимодействия всех участников обеспечивается формирование целого комплекса социально ценностных качеств, взглядов, убеждений, выступающих в качестве средств и способов, способствующих прогрессивному развитию личности и общества, воплощающих гуманистические идеалы, этические нормы, открывающих широкий простор для выявления способностей людей, удовлетворения их интересов и потребностей, активизации человеческого потенциала.

В основу воспитательной и преобразовательной функций

спортивной деятельности положен принцип единства двигательного, интеллектуального и социально-психологического в процессе формирования, помимо двигательной культуры, широкого потенциала культурологических ценностей: интеллектуальных, мобилизационных, коммуникативных, нравственных, эстетических и др. Занятие спортом, стимулирующее постоянное стремление к совершенствованию, способствует воспитанию у занимающихся таких социально-значимых качеств, как целеустремленность, настойчивость, решительность, смелость, выдержка, инициативность, самостоятельность и самообладание, столь необходимых для высоких достижений в состязаниях, а также в повседневной жизни. Человек имеет здесь возможность наблюдать и реально участвовать в проявлении таких важнейших нравственных ценностей, как добро, справедливость, честность, долг.

Спортивная деятельность выступает в качестве эталонной среды, в которой происходит реализация моральных норм и установок, выявляются достоинства и недостатки нравственной культуры человека. В процессе жесткого соперничества в состязаниях спортсмен вынужден постоянно делать нравственный выбор в выполнении действий, связанных с достижением победы, находящихся иногда на грани моральных норм и нарушений правил соревнований. Сильные психологические напряжения в таких ситуациях, требующие от спортсмена (равно как и от других субъектов, причастных к спорту) нравственной оценки и нравственного выбора, и их разрешение в соответствии с правилами ведения спортивного поединка способствуют формированию этических норм и принципов поведения. При этом спортсмен, являясь объектом для подражания, способствует приобщению и других, причастных к спорту, к ценностям нравственной культуры, к нормам и принципам нравственности, морали.

Наряду с этим следует учитывать, что спорт ставит человека в жесткие регламентированные рамки не только в процессе подготовки и участия в соревнованиях, но и в повседневной жизни, оставляя как положительный, так и негативный след на духовном, культурном облике человека, оказывая определенное влияние на деформирование его личности. Стремление к высшим достижениям и победам вынуждает спортсмена не только много трудиться, но и придерживаться целого ряда самоограничений, способствующих формированию твердости характера, сдержанности и дисциплинированности. Вместе с тем существующая в спорте жесткая, порой жестокая система конкуренции и спортивной иерархии могут приводить, с одной

стороны, к переживанию отдельными спортсменами своей незначительности, даже ничтожности, а с другой стороны – к возникновению чувства исключительности, незаменимости, что открывает простор вседозволенности и тем самым способствует асоциальному поведению (агрессивности, насилию, обману и т. п.).

Противоречивый характер влияния спортивной деятельности на формирование личности убедительно свидетельствует, что гуманистические идеалы, моральные и нравственные устои, этические и эстетические нормы поведения, твердость характера, дисциплинированность не развиваются автоматически. Воспитательная функция спорта проявляется лишь при условии органической включенности в целостно отлаженную социально-педагогическую систему. При этом личностно-воспитательный эффект воздействия спорта зависит не только и часто не столько от него самого, а более всего – от системы межличностных (спортсмены, тренеры, организаторы, спортивные болельщики, пресса и т. п.) и воспитательно-направленных отношений, складывающихся в сфере спорта и вокруг него. Если в этой сфере доминируют отношения, согласующиеся с принципами и нормами человеческой морали, спортивная деятельность может в немалой мере способствовать их упрочению и, соответственно, усилить нравственные основы личностных проявлений. В этой связи необходимо использовать гуманистические образовательные программы, корригирующие процесс социализации подростка, вовлеченного в спорт. Главная цель этих программ – оздоровление атмосферы в спорте и вокруг спорта, повышение его духовности (Л. П. Матвеев, 2010).

Социализирующая функция спорта вытекает из того, что спорт является одним из мощных факторов вовлечения людей в общественную жизнь, приобщения к ней и формирования у занимающихся опыта социальных отношений. *Социализация* [от лат. *socialis* – общественный] – процесс усвоения человеческим индивидом определенной системы знаний, норм и ценностей, позволяющих ему функционировать как полноправному члену общества (Философский энциклопедический словарь, 1983).

Занятия спортом носят целеустремленный, организованный характер и проходят, как правило, в коллективе. Взаимопомощь, требовательность друг к другу, высокая дисциплина, умение исходить в своих действиях из интересов коллектива, как правило, являются атрибутами спортивной деятельности. В спортивных организациях процесс социализации личности спортсмена проходит ускоренными темпами и оказывает непосредственное влияние на повышение его общественной

активности.

В процессе спортивной деятельности люди вступают в разнообразные специфические отношения, которые, в свою очередь, включены в более широкую систему социальных отношений. Их совокупность является определяющей основой формирующего влияния спорта на личность, повышения активности в социальном плане. Спортивные отношения (межличностные, межгрупповые, межколлективные), так или иначе, включаются в систему социальных отношений, выходящих за рамки спорта. Совокупность этих отношений составляет основу влияния спорта на личность, основу усвоения человеком социального опыта, как в сфере спорта, так и в более широком плане, является фактором сближения людей, объединения в группы по интересам. Спорт объединяет разных индивидов в один групповой союз и увеличивает их шансы идентификации с коллективом. Тем самым спорт передает не только социальный опыт, но открывает возможности понять социальные образцы поведения, культурные представления о ценностях общества и вести себя в соответствии с этими образцами ценностей.

Более того, спорт пробуждает национальные чувства идентичности и способствует поощрению национального престижа. Болельщики, идентифицирующие себя с командой на национальных и международных соревнованиях, как правило, считают, что успех принадлежит всей нации или всем людям на той территории или в организации, за которые выступает команда. Популярность спорта, естественная увязка спортивных успехов и достижений с престижными интересами нации и государства делают его удобным средством воздействия на массовое сознание.

В. И. Столяров (2015) считает, что в спорте заключены огромные возможности для решения задач гуманистически ориентированной социализации личности. Спортивные соревнования способствуют гуманизации соперничества, создают условия для самореализации и повышения социального статуса личности, обеспечивают широкие возможности для приобщения человека к нормам и принципам нравственности и морали.

Вместе с тем привлекательность спорта, все больший интерес, проявляемый к нему со стороны миллионов людей, открывают огромные возможности для использования его не только прогрессивными, но и реакционными (националистическими, шовинистическими и др.) общественно-политическими силами в корыстных экономических, политических и идеологических целях.

Социально-эмоциональная функция спорта состоит в том,

чтобы выравнивать монотонность и эмоциональную бедность повседневной жизни, а также оказывать влияние на такие явления, как напряженность, агрессия, конфликты и т. п. С одной стороны, спорт может противодействовать недостатку смены событий, малым контрастам, скуке и отсутствию эмоциональности, характерным для рутинной, повседневной работы и в быту. С дугой стороны, спорт может служить и для зрителей, и для участников безопасным «клапаном», через который в общественно-приемлемой форме выходят накопившиеся в организме человека негативная энергия, напряжение и враждебные чувства.

Эмоциональные проявления в сфере спорта многократно усиливаются по мере расширения аудитории его болельщиков. Однако следует учитывать, что характер воздействия спортивного зрелища, положительные или отрицательные эмоции, возникающие у болельщиков, зависят как от чистоты самого спортивного состязания, особенно от того, насколько твердо соблюдаются спортивно-этические нормы и правила, так и от культуры и воспитанности болельщиков. При определенных обстоятельствах возможны не только позитивные, но и негативные эффекты, которые могут проявляться в опасном развязывании примитивных эмоций агрессии, приводить к отвратительным проявлениям околоспортивного вандализма. Таким образом, эмоциональные проявления в спорте оказывают противоречивое воздействие на сознание и поведение его любителей, что ставит перед непростой проблемой организации определенных условий для социально-воспитательного воздействия спортивного зрелища.

Зрелищно-эстетическая функция спорта состоит в том, что его популярность как зрелища определяется непредсказуемостью результатов спортивной борьбы, остротой вызываемых переживаний, затрагивающих личные и коллективные интересы множества людей, а также универсальностью «языка спорта», понятного практически каждому.

Эстетическая организация спортивных соревнований, совершенство в выполнении движений, эмоциональность спортивной борьбы способны существенно повысить зрелищность спорта. Эмоционально-зрелищная действенность спорта, технически сложные и отточенные движения ведущих атлетов, праздничное настроение – все это привлекает к спорту внимание многочисленной аудитории болельщиков. Именно огромная аудитория болельщиков свидетельствует о том, что спорт стал общезначимым социальным явлением.

В спортивном зрелище заложены огромные возможности

формирования эстетической культуры личности, проявляющиеся в гармонии физических и духовных качеств человека, красоте форм и действий спортсменов, способности чувствовать и переживать прекрасное. Во многом это зависит от организации спортивно-игрового соперничества. Если спортивное состязание, помимо прочего, строится по законам красоты, высоконравственного поведения, эстетической культуры, оно заключает в себе возможность существенного эстетического воздействия на человека. Если спортивное состязание проходит так, что в нем отсутствуют достаточно яркие проявления прекрасного, проявляются факты физического насилия, жестокости, грубой игры, то как спортсмены, так и зрители вряд ли будут испытывать духовно-нравственное и эстетическое наслаждение.

Коммуникативная функции спорта раскрывается в формировании умений и навыков межличностного взаимодействия, общения, которые способствуют взаимопониманию. Участие в совместных тренировках и соревнованиях формирует общие интересы, носит непринужденный характер, проходит в рамках эмоционального общения, порождает у самых разных людей сильное чувство общности, сотрудничества и принадлежности к коллективу. Окружающий спортивный мир способствует проявлению обстановки дружелюбия, готовности к дружбе, поиску друзей. Интересы, возникающие у зрителей в процессе наблюдений за спортивными состязаниями, создают условия для того, чтобы люди, ранее совершенно незнакомые друг с другом, начинали свободно общаться.

Универсальный «язык спорта», связанный с простотой и четкостью единых для всех правил соревнований, позволяет сравнительно легко преодолевать языковые барьеры общения. Его всеобщая притягательность как эмоционального зрелища, позволяющая легко устанавливать деловые и доброжелательные контакты между людьми, делает спорт действенным фактором укрепления межличностных, межгрупповых и международных связей, придает мощный импульс росту взаимопонимания и культурного сотрудничества.

Спорт высших достижений, олимпийский спорт являются значимыми факторами международного сотрудничества, формирования привлекательного образа страны на международной арене, играют существенную роль в углублении взаимопонимания между народами, в их сближении, создании климата доверия и мира. Победы ведущих спортсменов способствуют росту патриотизма, гражданственности,

укреплению морального духа населения и гордости за страну, регион, город, коллектив. Спорт занимает, таким образом, одно из ведущих мест в межчеловеческом и международном общении.

Однако следует учитывать, что в некоторых случаях изначально гуманистическое по своей природе спортивное соперничество может пробуждать в людях жестокость, агрессию, противостояние, а сам спорт выступает как фактор конфронтации в межчеловеческих отношениях и не столько объединяет, интегрирует, сколько разъединяет отдельные группы, народы, нации, противопоставляет их друг другу. В связи с этим возникает важная социальная задача: найти формы и методы сохранения позитивных сторон соперничества, а вместе с тем – устранения (хотя бы смягчения) его негативных проявлений, т. е. содействовать повышению его социального значения для личности.

Экономическая функция спорта проявляется в получении экономической прибыли от вкладываемых в спорт средств посредством создания отрасли по производству и предоставлению услуг, удовлетворяющих различные потребности населения в физическом совершенствовании, в спортивных зрелищах, а также в формировании экономических взаимоотношений с другими отраслями социальной жизни и общественного производства.

Сфера спорта, как уже отмечалось, не является замкнутой сама в себе. Она органически вливается в общую социально-экономическую систему практики потребления. Поэтому производство и предоставление услуг, удовлетворяющих различные потребности населения, предполагают обеспечение этой деятельности целым рядом условий материально-технического, организационного и кадрового характера, а именно: развитие сети физкультурно-спортивных сооружений и организацию обслуживания их посетителей во время учебно-тренировочных занятий, спортивных соревнований и зрелищных мероприятий; производство и реализацию спортивных товаров; производство, ремонт и прокат спортивного инвентаря; проведение научно-исследовательской работы; профессиональную подготовку кадров; формирование законодательной базы. Короче говоря, появляются все атрибуты, характеризующие любую отрасль общественного производства.

Необходимо учитывать, что услуги в сфере физической культуры и спорта, безусловно, являются на 70–80 % социокультурными. Деятельность большинства спортивных организаций связана с выполнением социально значимых функций, не ориентирована на извлечение максимальной

прибыли и предполагает значительную поддержку со стороны государства, что соответствует смешанно-общественному характеру многих физкультурно-спортивных услуг. Развитие хозяйственного механизма некоммерческого спорта высших достижений также должно определяться общественной потребностью и опираться на поддержку государства в подготовке высококвалифицированных спортсменов, достижения которых связаны с поддержанием имиджа страны на международной арене и удовлетворением потребностей населения в спортивно-зрелищных услугах. В связи с этим в федеральном бюджете Российской Федерации выделен как самостоятельный раздел финансирования отрасли «Физическая культура и спорт».

Вместе с тем спорт в современном мире – не только индустрия услуг, оказываемых государством в рамках социальной политики, помогающей укреплению здоровья нации и осуществлению других социально значимых спортивных услуг, но еще и сфера зарабатывания денег, предпринимательства. Действительно, спортивная индустрия имеет широчайший потребительский рынок, производя как массовые спортивные услуги в виде спортивных зрелищ и услуги по физическому совершенствованию, так и разнообразную материальную спортивную продукцию, в том числе наукоемкую и высокотехнологичную. Из этого следует, что современная спортивная индустрия объективно является высокоэффективным сектором экономики, способным не только поддерживать собственное развитие и обеспечивать рост массового спорта и спорта высших достижений, но и вносить существенный вклад в решение всего комплекса проблем социально-экономического развития общества.

Однако это лишь малая доля, которая, как правило, не может окупить всех средств, вкладываемых государством и общественными организациями в физическую культуру и спорт. Несомненно, основная общественная ценность – физическое и психическое здоровье населения. Поэтому огромное значение с экономической точки зрения имеет то, что средства, вложенные в развитие спорта, в итоге компенсируются прежде всего повышением уровня здоровья населения, ростом работоспособности, увеличением производительности труда, продлением человеческой жизни. И в этом аспекте роль спорта, безусловно, неоценима.

Что же касается коммерческого спорта, то он обладает специфическими экономическими функциями. Они прежде всего направлены на активизацию рыночных отношений между производителями и потребителями товаров и услуг, так или

иначе связанных со спортивной деятельностью. Развиваясь по законам шоу-бизнеса, профессиональный коммерческий спорт приобрел черты, вытекающие не только из сути чисто спортивных отношений. Проблемы его развития в различных социальных условиях непросты, далеко еще не решены, требуют изучения.

Таким образом, раскрывая социальные функции спорта, следует понимать, что он представляет собой весьма сложный и противоречивый феномен социальной реальности. В спорте заключены возможности как для позитивного, так и для негативного влияния на личность и отношения людей. Он может быть использован в гуманистических и антигуманных целях. Осознание диалектически противоположного характера социального потенциала спорта позволит найти пути, корригирующие асоциальные проявления в нем, и в полной мере использовать этот потенциал для решения комплекса важных социальных задач.

Вопросы для самоконтроля

1. Какую роль играет спорт в современной жизни общества?
2. Что характеризует спорт как специфическую часть культуры общества?
3. Что объединяет и в чем заложены основные смысловые различия в спортивной культуре и физической культуре?
4. Раскройте смысловое значение понятия «спорт».
5. Как спорт связан с другими социальными институтами общества?
6. В чем заключается ценностный потенциал спорта?
7. Какие компоненты целесообразно выделять при рассмотрении ценностного потенциала спорта?
8. Какие изменения наблюдаются в ценностном потенциале современного спорта?
9. Что в социологии означает понятие «функция»?
10. В чем заключаются особенности социальных функций спорта?
11. В чем суть специфических социальных функций спорта?
12. Какие неспецифические (общекультурные) социальные функции спорта оказывают наибольшее влияние на общественную жизнь?
13. Какая тенденция отмечается в проявлении отдельных социальных функций в зависимости от изменения ценностных ориентаций и поведения всех субъектов спортивной деятельности?

14. Какие противоречия заключены в проявлениях социального потенциала спорта?

Глава 2. Многообразие форм спортивной деятельности и профилирующие направления социальной практики спорта

2.1. Формы спортивной деятельности и классификация видов спорта

Зарождение и эволюция спорта происходили в тесной сопряженности ряда факторов – биологических и личностно-психических (связанных со стремлением к самоутверждению, самовыражению, самосовершенствованию), а также на фоне формирования и развития социальной практики воспитания подрастающих и взрослых поколений, подготовки их к основным сферам жизнедеятельности. Их комплексная реализация осуществлялась в форме состязания для сопоставления и строгой оценки определенных человеческих возможностей.

Необходимость удовлетворения различных интересов и потребностей личности и общества в этой сфере деятельности способствовала дифференциации основных видов спорта и появлению различных организационных форм. К настоящему времени на этой основе сформировалось около 300 самостоятельных видов спорта. При этом их число продолжает увеличиваться.

В Олимпийской хартии ***вид спорта*** определяется как *исторически сложившийся тип соревновательной деятельности, сформировавшийся как самостоятельная ее составляющая* (легкая атлетика, плавание, борьба, футбол, гимнастика и т. д.). Каждый вид спорта характеризуется своим предметом состязаний и характером активности спортсменов, обеспечивая интересы различных групп общества.

Несомненно, предметом спортивных состязаний могут стать самые различные виды действий, если их выполнение может быть упорядочено в соответствии с нормами, правилами и условиями собственной соревновательной деятельности. Однако, по мнению Л. П. Матвеева (1999), не всякий вид действий допустимо превращать в вид спорта. Гуманные основы спортивного движения обязывают включать в сферу спорта лишь те виды соревновательных действий, которые выявляют жизненно ценные свойства человека и способствуют утверждению достоинств личности.

Многие виды спорта включают в себя несколько спортивных и

соревновательных дисциплин, каждая из которых характеризуется особым составом действий, собственными способами ведения спортивной борьбы и правилами проведения состязаний.

Спортивная дисциплина *– это составная часть вида спорта, отличающаяся от других входящих в вид спорта дисциплин формой или содержанием соревновательной деятельности и, как правило, курируемая одной спортивной федерацией* (греко-римская и вольная борьба; художественная и спортивная гимнастика; ходьба, бег, прыжки и метания в легкой атлетике и т. д.).

Соревновательная дисциплина (вид программы) – это *вид соревновательной деятельности, в котором проводятся состязания спортсменов, в результате чего осуществляется распределение мест и (или) медалей среди участников спортивного соревнования* (бег или плавание на дистанциях 100 м, 200 м, 400 м, упражнения с лентой, обручем, мячом в художественной гимнастике и т. д.).

При изучении общих и частных закономерностей спортивной деятельности, безусловно, необходима систематизация видов спорта по наиболее характерным для них признакам, связанным с воздействием на человека и проявлением его способностей.

В широко известной классификации Л. П. Матвеева (1977, 1999) предлагается подразделять виды спорта по особенностям предмета состязаний и характеру двигательной активности в них на 6 групп:

– виды спорта, для которых характерна ***активная двигательная деятельность с предельным проявлением физических и психических качеств занимающихся*** (большинство видов спорта);

– виды спорта, основа которых заключается ***в действиях по управлению специальными техническими средствами передвижения*** (автомобиль, мотоцикл, яхта, самолет и т. д.);

– виды спорта, ***двигательная активность в которых лимитируется условиями регламентированного поражения цели из специального оружия*** (стрельба пулевая, стрельба из лука, дартс и т. д.);

– виды спорта, в основе которых лежит ***модельно-конструкторская деятельность*** спортсмена (авиамодельный, судомодельный спорт и т. д.);

– виды спорта, смысловое содержание которых заключается ***в абстрактно-логическом обыгрывании соперника*** (шашки, шахматы, бридж и т. д.);

– виды спорта, основу которых составляют ***двигательные действия, входящие в различные группы видов спорта*** (спортивное ориентирование, биатлон, морское многоборье,

современное пятиборье и т. д.).

В спортивной практике виды спорта и отдельные спортивные дисциплины, входящие в основном в первую группу (см. выше), могут также классифицироваться по характерному типу проявления физических и технико-тактических способностей занимающихся на 6 подгрупп:

– ***скоростно-силовые*** (прыжки, метания, спринтерский бег, тяжелая атлетика и т. д.);

– ***циклические*** (требующие преимущественного проявления выносливости локомоции: бег, плавание, лыжные гонки, гребля и т. д.);

– ***сложно-координационные*** (гимнастика, прыжки в воду, фигурное катание, акробатика, горнолыжный спорт и т. д.);

– ***спортивные игры*** (футбол, волейбол, водное поло, теннис и т. д.);

– ***единоборства*** (бокс, борьба, фехтование и т. д.);

– ***многоборья***.

2.2. Профилирующие направления и разделы социальной практики спорта

В ходе исторического развития спорт постепенно приобрел черты социального института, удовлетворяющего общественно значимые потребности, связанные прежде всего с выполнением стандартизированных социальных функций гармоничного духовного и физического воспитания и развития личности, выявления и сравнения способностей человека в борьбе за наивысшие достижения, а также реализующего функции зрелищного мероприятия. Дифференцировались его связи с другими социальными институтами и социальной системой в целом. Спорт стал полифункциональным. При этом необходимость и возможность удовлетворения потребностей в разных сферах жизни общества позволили сформировать модификации его практики применительно к особенностям той или иной общественной группы.

Так, в структуре современного спорта сформировались два существенно отличающихся по своей социальной функции типовых (профилирующих) направления:

– *массовый общедоступный спорт;*

– *спорт высших достижений.*

В пределах каждого из них есть известные градации (подразделы, направления), которые могут выступать в качестве относительно самостоятельных единиц социального анализа (рис. 2.1). Сформировавшиеся разновидности практики спорта

связаны с особенностями тех социально-демографических групп, на которые он ориентирован, и тех задач, которые применительно к ним призван решать. Основными критериями для классификации выступают цель функционирования и основная потребность, удовлетворяемая каждым направлением спорта как особым социальным институтом.

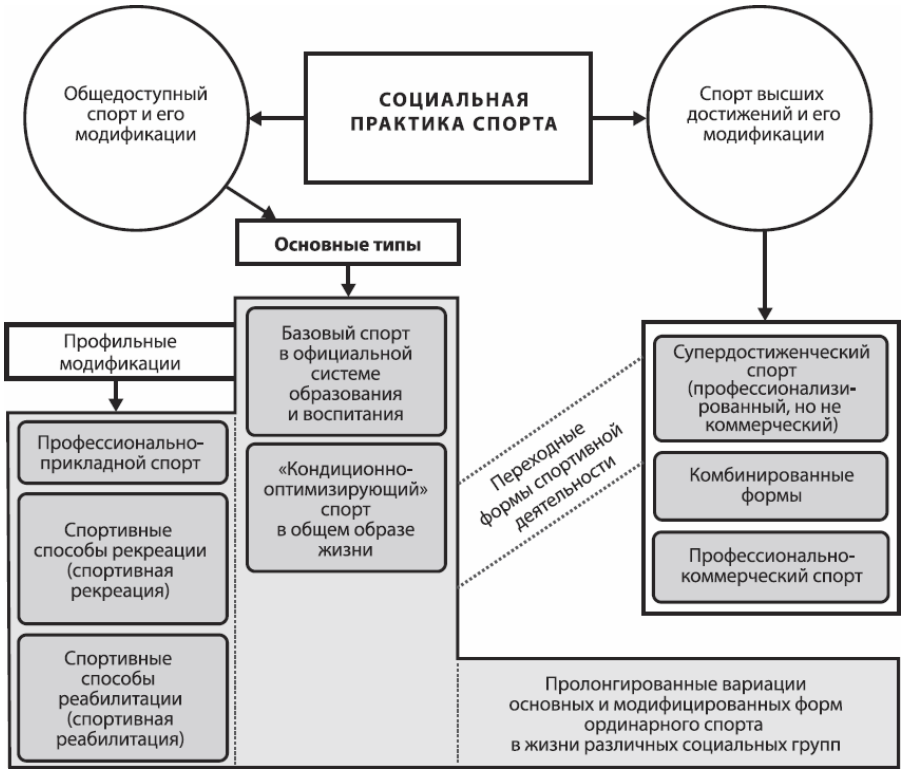

Рис. 2.1. Принципиальная схема структуры социальной практики спорта (направления, разделы, формы) *(Л. П. Матвеев, 2010)*

Массовый общедоступный спорт *– это часть спорта, направленная на физическое воспитание и физическое развитие граждан посредством проведения организованных и (или) самостоятельных занятий, а также участия в физкультурных мероприятиях и массовых спортивных соревнованиях*.

Цель массового спорта – создание общедоступной и демократической системы занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, интересного времяпровождения и улучшения качества жизни. В рамках этого направления спортивного движения, как правило, достигается невысокий (ординарный) уровень спортивных результатов, являющихся, в принципе, общедоступными. Это не значит, что в личностные

установки спортсмена не входит стремление достичь высоких результатов, однако объективные условия реализации спортивных притязаний вносят свои ограничения. В массовом спорте, в отличие от спорта высших достижений, обычная спортивная деятельность не становится доминирующей в образе жизни спортсмена и находится в лимитирующей зависимости от иной деятельности (образование, профессиональный труд, культурная и служебная деятельность).

В массовом спорте преимущественно решаются конкретные задачи: воспитательные, оздоровительные, рекреативные, профессионально-прикладные, связанные с поддержанием занимающимися своего оптимального физического состояния (кондиции). В зависимости от того, в рамках какой из социальных сфер культивируется массовый спорт, система занятий, так или иначе, модифицируется.

В *официальной системе образования* и воспитания он имеет следующие разновидности: *детско-юношеский или школьный и студенческий* спорт. Спорт зрелых людей, стремящихся поддержать уровень своего физического развития, имеет следующие разновидности: *кондиционно-оптимизирующий и оздоровительно-рекреативный*. Для прикладной подготовки используют профильные модификации *профессионально-прикладного* спорта. В практике занятий с лицами с ограниченными возможностями здоровья используется *адаптивный спорт*. Во многих странах мира общедоступный массовый спорт и его модификации включены в движение «спорт для всех». При этом отдельные модификации спорта имеют свои специфические задачи и функции.

Школьный спорт – часть спорта, направленная на физическое воспитание и физическую подготовку обучающихся в образовательных учреждениях начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, их подготовку к участию и участие в физкультурных и спортивных мероприятиях. Во всех цивилизованных странах придается огромное значение физическому и спортивному воспитанию в школах на протяжении всего периода обучения, все чаще проводятся многочисленные школьные спортивные соревнования. Международная федерация школьного спорта (ISF) совместно с международными спортивными федерациями (МСФ), Международным олимпийским комитетом (МОК) и другими спортивными объединениями также организуют соревнования в различных регионах мира для детей, подростков, учащейся молодежи.

Студенческий спорт – часть спорта, направленная на физическое воспитание и физическую подготовку обучающихся в

образовательных учреждениях среднего профессионального и высшего профессионального образования, их подготовку к участию и участие в физкультурных и спортивных мероприятиях, в том числе в официальных физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях. Студенческое спортивное движение имеет почти вековую историю, и сегодня невозможно переоценить его значение и авторитет в международном спортивном сообществе. Всемирные Универсиады являются одним из самых значимых международных комплексных спортивных мероприятий для молодежи.

Школьный спорт и студенческий спорт ориентированы на формирование базовой физической подготовленности и оптимизацию общей физической дееспособности, реализуемых через достижение спортивных результатов массового уровня. Практика использования спорта в системе образования подчинена прежде всего общепедагогическим принципам и строится в соответствии с единой логикой и условиями организации многосоставного учебно-воспитательного процесса (Л. П. Матвеев, 1999).

В общем образе жизни граждан реализуется ряд профильных модификаций массового спорта.

Кондиционно-оптимизирующий спорт используется для поддержания необходимого уровня работоспособности, повышения физической подготовленности людей и долговременного сохранения их специфической дееспособности. Эти задачи реализуются, в том числе, через подготовку к участию и участие в массовых и официальных соревнованиях для ветеранов, «Спартакиадах здоровья», а в настоящее время – и в соревнованиях по сдаче норм комплекса ГТО.

Профессионально-прикладной спорт используется как средство подготовки к определенной (в основном – экстремальной) профессиональной деятельности. Он, как правило, ориентирован на формирование специфических двигательных навыков и развитие приоритетно значимых для профессиональной деятельности физических качеств (авиационный и автомобильный спорт, морское, военное, полицейское многоборья, пожарно-прикладной спорт, различные виды боевых единоборств и т. д.).

Оздоровительно-рекреативный спорт сложился в сфере отдыха и развлечений. Он служит средством организации досуга, здорового отдыха, восстановления, оздоровления организма и сохранения оптимального уровня работоспособности.

Адаптивный спорт (спорт для инвалидов) служит средством, способствующим содействию физической реабилитации,

социальной адаптации и эмоциональной зарядки лиц с ограниченными возможностями.

Спорт высших достижений *– это деятельность, направленная на удовлетворение интереса занимающихся к определенному виду спорта, при этом основной ее целью является достижение высоких спортивных результатов, которые в итоге получают должное общественное признание*.

Это направление спорта следует рассматривать как институт развития и выявления высших физических резервов человека в процессе открытой спортивной конкуренции, а также как эмоциональное зрелищное мероприятие. Демонстрация высочайших результатов в спорте высших достижений возможна только благодаря незаурядной спортивной одаренности, при условии целенаправленной, многолетней тренировочной работы с предельными физическими и психическими нагрузками, позволяющими полнее раскрыть функциональные резервы организма, использования сбалансированной системы тренировочных и соревновательных нагрузок, совершенной системы управления тренировочным процессом. Достигнутые результаты в спорте высших достижений весьма привлекательны для зрителей, способствуют повышению как собственного престижа спортсмена, так и престижа команды, а на высшем уровне – еще и престижа страны.

Современный спорт высших достижений – удел сравнительно немногих, действительно обладающих выдающимися спортивными способностями людей, однако он также неоднороден. В настоящее время в нем наметились два направления:

– *профессионализированный некоммерческий спорт* высших достижений (Л. П. Матвеев, 1999), или *олимпийский спорт* (В. Н. Платонов, 1997, 2004, 2013);

– *профессиональный коммерческий спорт*.

Профессионализированный некоммерческий спорт развивается полностью в соответствии с основными законами развития спорта, принципиально несводимыми к коммерческим отношениям. Он остается той специфической сферой деятельности, в которой обеспечивается максимальное выявление и развитие природной одаренности и личностных качеств человека через неуклонное продвижение к новым спортивным достижениям (с этих позиций Л. П. Матвеев относит его к «супердостиженческому» спорту). При этом некоммерческий спорт высших достижений все заметнее профессионализируется. Это значит, что у определенной части спортсменов, способных демонстрировать высокие достижения, спортивная деятельность

начинает занимать основное место в их образе жизни, становится главной сферой приложения их деятельных сил и, вместе с тем, основным источником их материального благополучия (Л. П. Матвеев, 1999, 2010; В. Н. Платонов, 2004, 2013; А. В. Починкин, 2006).

Отдельное направление в спорте высших достижений имеет *профессиональный коммерческий спорт.* В. Н. Платонов (2004) считает это направление спорта прежде всего сферой развлекательного бизнеса, в котором спортсмены являются рабочей силой и обеспечивают своим участием в состязаниях захватывающее зрелище. Спортивное мастерство, выдающиеся результаты в этом случае являются эффективным средством извлечения прибыли.

Основное отличие профессионального коммерческого спорта от так называемого «некоммерческого профессионализированного» заключается в том, что он развивается уже не только по законам спорта, но и по законам бизнеса. Это проявляется в выраженном коммерческом характере технологии проведения соревнования, ориентации на развитие видов, которые приносят прибыль, ориентации на зрелищность. При этом на систему подготовки спортсменов-профессионалов определяющее влияние оказывают целевые установки, сводящиеся к успешному выступлению в длинной серии стартов, следующих один за другим. Это связано с действием основополагающего принципа получения прибыли для организаторов и материального вознаграждения для спортсменов, тесно связанного с текущим рейтингом последних, а значит – с необходимостью постоянно стремиться к повышению этого рейтинга, выполняя условия организаторов коммерческих соревнований.

Несомненно, многие спортсмены, входящие в структуру профессионального коммерческого спорта, как и спортсмены в некоммерческом профессионализированном спорте, ориентированы на так называемое «достиженческое» направление, основной целью которого является демонстрация высших спортивных достижений. Однако в профессиональном коммерческом спорте существует и так называемое «зрелищное» направление.

При этом ряд специалистов (И. И. Переверзин, Ф. П. Суслов, 2002; В. Н. Платонов, 2004), рассматривая направления развития спорта высших достижений, считают, что термин «супердостиженческий» неправомерно использовать применительно только к некоммерческому профессионализированному спорту, поскольку, как в

некоммерческом спорте высших достижений, так и в профессиональном коммерческом спорте отмечается исключительно высокий уровень мастерства спортсменов. И. И. Переверзин, Ф. П. Суслов отмечают, что финансовый успех спортсменов и команд в профессиональном коммерческом спорте обусловлен прежде всего количеством случаев демонстрации высших качественных характеристик соревновательной деятельности. От участников соревнований требуется очень высокий уровень спортивных результатов, позволяющих рекламировать вероятные сенсационные достижения. Снижение качества соревновательной деятельности ниже определенного уровня ведет к завершению успешной коммерческой карьеры спортсмена или команды, так как организаторы соревнований найдут им замену – другого спортсмена или команду, способную демонстрировать требуемый уровень достижений.

По мнению Л. П. Матвеева (2010), между некоммерческим и коммерческим профессиональным спортом есть переходные и смешанные формы организации спортивной деятельности. Пока они не вполне отлажены, а нередко и искажены, что порождает определенные коллизии (несвоевременная, наносящая ущерб спорту высших достижений «утечка» ведущих спортсменов из национальных сборных команд в коммерческий спорт, диспропорция в материальном поощрении спортсменов в различных сферах профессионального спорта и т. д.). Еще предстоит решить непростые проблемы создания адекватных условий для функционирования некоммерческого и коммерческого спорта высших достижений и гармонизации отношений между ними.

Более того, тенденции в динамике социальной практики спорта свидетельствуют, что усиливающаяся профессионализация спорта высших достижений способствует, конечно, его обособлению от массового спорта (по социальному статусу, материальному обеспечению, формам организации и в других отношениях). Однако, по мнению Л. П. Матвеева (2010), в этом нет ничего аномального, если в целом в обществе гарантируются адекватные взаимосвязь и соотношение общедоступного спорта и спорта высших достижений. Их обоюдная связь несомненна: совершенно очевидно, что спорт высших достижений как бы «вырастает» из массового общедоступного спорта, который служит источником пополнения его рядов, связан с ним определенной преемственностью в отношении средств и методов подготовки. В свою очередь, прогресс в спорте высших достижений стимулирует массовое спортивное движение, создавая для него целевые ориентиры, вооружает массовую

практику передовым опытом, обогащает ее новыми способами спортивного совершенствования.

Однако надо иметь в виду, что взаимосвязь эта опосредована рядом условий. Здесь многое зависит от того, насколько налажены переходные каналы между массовым спортом и спортом высших достижений, прежде всего система подготовки резервов сборной команды страны. С одной стороны, на этом пути не должно быть необоснованных потерь наиболее талантливых молодых спортсменов, с другой стороны, переходные каналы между общедоступным и супердостиженческим спортом должны быть не слишком широкими, чтобы не нарушалось разумное соотношение этих сторон социальной практики спорта. Вовлечение в орбиту профессионализированного и профессионального спорта излишней массы спортсменов, включая тех, кто не обладает необходимым потенциалом для высших достижений, чревато немалым ущербом для личности и для общества, поскольку сопряжено в итоге с личными разочарованиями, неоправданными тратами времени, сил, средств, отвлечением от иных социально важных сфер, соответствующих их индивидуальным способностям.

При рассмотрении структуры спорта высших достижений достаточно часто используют такие формы классификации видов спорта, как *олимпийские* и *неолимпийские*. Этому способствует постоянное возрастание социальной значимости успешных выступлений команд различных стран на крупнейших мировых форумах – Олимпийских и Паралимпийских играх как феномена национального престижа, стимулирующего интерес широких слоев общественности, государственных лидеров и руководителей спортивных организаций к видам спорта, входящим в программу Игр. Подготовка ведущих спортсменов к выступлениям в олимпийских и паралимпийских стартах стала важнейшим направлением многолетнего совершенствования их мастерства, а упорядоченная совокупность соответствующего организационного и методического обеспечения этого процесса превратилась в систему олимпийской (паралимпийской) подготовки. В связи с этим В. Н. Платонов, относя олимпийский спорт к группе некоммерческого профессионализированного спорта, считает возможным разделять спорт высших достижений на «олимпийский» и «профессиональный».

Однако следует согласиться с мнением И. И. Переверзина, Ф. П. Суслова (2002), которые считают, что такое деление спорта высших достижений не вполне логично. При такой классификации за ее рамками остается значительная часть

высококвалифицированных спортсменов, занимающихся видами спорта, не включенными в программы летних и зимних Олимпийских игр (более 200 видов спорта). Большинство таких видов спорта нельзя отнести и к структурам профессионального коммерческого спорта. Вместе с тем спортсмены, специализирующиеся в них, участвуют в чемпионатах мира и отдельных континентов, а также во Всемирных играх по неолимпийским видам спорта, демонстрируя выдающиеся достижения.

В культуру каждого народа входят созданные им виды спорта. Многие из них имеют многовековую историю: они сохранились до наших дней со времен глубокой старины, передавались из поколения в поколение, вбирая в себя лучшие национальные традиции. Поэтому в практике спорта выделяют такое направление, как национальные виды спорта.

Национальные виды спорта – исторически сложившиеся в этнических группах населения виды состязаний, имеющие социально-культурную направленность и развивающиеся в пределах одного региона, страны или континента.

К российским национальным видам спорта относятся: лапта, городки, борьба самбо, борьба на поясах и др. Во многих национальных округах, краях и республиках России культивируются свои национальные виды спорта: например, в Якутии – такие исконно национальные виды состязаний, как борьба хапсагай, перетягивание палки, якутские прыжки; в Бурятии – национальная борьба бухэ барилдаан, стрельба из бурятского лука, конные скачки; в Башкирии – борьба «курэш», и т. п.

Национальные виды спорта существуют и в других странах: американский футбол, бейсбол (США), гольф (Дания), крокет (Ирландия, Великобритания), тайский бокс (Таиланд), ушу (Китай) и др. Они не только оказывают большое влияние на воспитание характера, воли, выносливости, силы, ловкости, быстроты, но и сохраняют народные традиции, прививают интерес к народному творчеству у молодежи.

Между видами, которые относятся к различным разделам мирового спорта, существуют единство и противоречия. Каждый неолимпийский вид стремится стать олимпийским или перейти в разряд коммерческого спорта, национальные виды спорта стремятся выйти на мировую арену, хотя для большинства видов спорта эта цель практически недостижима. В мировой практике чаще происходит наоборот, отдельные виды спорта покидают олимпийскую программу, некоторые виды соревнований переходят из разряда мировых в национальные. Все это

убедительно свидетельствует о том, что невидимые процессы эволюции спорта продолжаются. Причем изменения в различных направлениях, разделах и подразделах социальной практики спорта увеличивают возможность удовлетворения различных потребностей личности и общества, имеющих ту или иную проекцию на спорт.

2.3. Личность спортсмена, его социальный статус и социальная защита

Нынешнее состояние и дальнейшее развитие спорта – это итог длительной, кропотливой работы международного спортивного сообщества: спортивных организаций, государственных и общественных деятелей, специалистов в области образования и спортивной науки, тренеров, врачей, представителей средств массовой информации и других специалистов. Не вызывает сомнений, что центральное место в спортивном сообществе занимает личность *спортсмена* – человека, чье мастерство и достижения, поведение и образ жизни служат основой развития и проявления современного спорта.

Понятие личности многозначно. С одной стороны, оно обозначает конкретного индивида (лицо) как субъекта деятельности в единстве его индивидуальных свойств (единичное) и социальных ролей (общее); с другой стороны, личность понимается как социальное свойство человека, совокупность интегрированных в нем социально значимых черт, образовавшихся в процессе прямого и косвенного взаимодействия данного лица с другими людьми и делающими его, в свою очередь, субъектом труда, познания и общения (И. С. Кон, 1967).

При определении понятия личности спортсмена следует рассматривать достаточно устойчивые характеристики, которые отражают его отношение к себе, к социальным контактам и событиям окружающей среды. Характеристика личности спортсмена включает целый ряд элементов, которые тесно связаны между собой, дополняют и обусловливают друг друга. К ним следует прежде всего отнести черты характера, физические способности, определенный уровень образованности, ценностные установки, потребности, интересы, мотивы и цели поведения.

Данные научных исследований свидетельствуют, что спортсмену высокой квалификации свойственны такие личностные проявления, как эмоциональная зрелость, настойчивость, уверенность в себе, способность владеть своими чувствами, твердость характера, критичность в оценке себя и окружающих. Его физическое совершенство предполагает такой

уровень здоровья, физического развития, психофизических и физических возможностей, которые составляют фундамент ее активной спортивной деятельности. Он обычно обладает достаточно высоким интеллектом. Различные стороны интеллекта определяют кругозор личности, иерархию ее оценок, ценностей и результатов деятельности. Ценностные ориентиры, мотивы и потребности характеризуют направленность личности спортсмена, общекультурное и специфическое развитие, проявление активности в сфере спорта, являются направляющей силой поведения.

При этом личность может быть понята и описана только в системе отношений, которые складываются между людьми в обществе. Поскольку она является носителем социально значимых качеств и культуры той социальной группы или того сообщества, в котором формируется.

Рассмотрение спортсмена как личности, как конкретного выражения сущности индивида, целостно воплощающего и реализующего систему социально значимых черт и качеств, позволяет раскрыть его социальный статус в обществе.

Социальный статус личности – это совокупность прав и обязанностей, определяющих положение лица в обществе, характеризующий его правовое и социальное положение. Специалисты, раскрывая социальный статус личности, выделяют в нем три подуровня:

1) собственно-социологический (мотивы поведения, интересы, жизненный опыт, цели) – этот подуровень тесно связан с общественным сознанием, которое объективно по отношению к каждому человеку, выступая как часть социальной среды, как материал для индивидуального сознания;

2) специфически-культурный (ценностные и иные установки, нормы поведения);

3) нравственный (мораль, нравственность).

Важным элементом для установления социального статуса личности является нормативная подсистема, определяемая характером ценностей, норм и санкций. Ценности определяют цели и мотивы поведения. Нормы указывают на предпочтительные средства достижения этих целей. Для обеспечения соблюдения норм и следования установленным ценностям в социальной системе вводятся санкции (поощрения и наказания).

Нормы поведения, определяющие социальный статус спортсмена, обусловлены рядом обстоятельств, важнейшими из которых являются «особый характер деятельности» и «характер труда», определяющие его права и обязанности. В Федеральном

законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» дается следующее определение: ***спортсмен*** *– человек, регулярно занимающийся совершенствованием своих возможностей в выбранном виде (видах) спорта или спортивной дисциплине и выступающий на спортивных соревнованиях*.

Поскольку современный спорт развивается по двум разным направлениям (*массовый общедоступный спорт и спорт высших достижений*), в упомянутом Федеральном законе даются еще два определения, раскрывающие статус спортсмена, попавшего в спорт высших достижений: *спортсмен высокого класса* и *профессиональный спортсмен*.

Спортсмен высокого класса *– спортсмен, имеющий спортивное звание и выступающий на спортивных соревнованиях в целях достижения высоких спортивных результатов.*

Профессиональный спортсмен *– спортсмен, заключивший трудовой договор (контракт) с работодателем, позволяющий ему за участие в соревнованиях и подготовку к ним в качестве своей основной деятельности получать вознаграждение от организаторов таких соревнований и (или) заработную плату*.

Раскрывая особенности характера деятельности спортсмена, следует учитывать, что она всегда максимизирована, т. е. связана с необходимостью и желанием реализации одной из основных ценностей спорта – достижения наивысших результатов в спортивных соревнованиях. Добиться их и победить в спорте могут только одаренные люди. Однако даже очень хорошие задатки к тому или иному виду спорта, свидетельствующие о природной одаренности человека, служат лишь основой для подготовки к высшим достижениям. Необходимые способности могут быть доведены до максимально высокого уровня только в процессе длительного обучения и воспитания спортсмена, в условиях рационально построенной спортивной подготовки. Найти людей, предрасположенных к такой деятельности, и воодушевить их развивать свои таланты в полной мере – зачастую большая проблема.

Характеристики успешного спортсмена: особый талант, сильная мотивация и желание очень усердно работать. В целом считается, что спортсмены обязаны бороться за достижение мастерства, быть образцом поведения, вести себя этично, придерживаться программ тренировок, не использовать запрещенные стимулирующие препараты и методы подготовки.

Фактически нормы поведения спортсмена определяет значительный сегмент прав и обязанностей, установленных законодательно. Основными из них являются: право участия в спортивных соревнованиях; право на справедливость и честность

при организации и подведении итогов спортивных состязаний; беспристрастное судейство; право на хороших тренеров и качественные условия подготовки; их здоровье и безопасность должны оберегаться. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» определяет правовые основы деятельности спортсменов. В нем установлено, что ***спортсмены имеют права:***

– выбора видов спорта;

– участия в спортивных соревнованиях по выбранным видам спорта в порядке, установленном правилами этих видов спорта и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях;

– включения в составы спортивных сборных команд Российской Федерации при условии соответствия критериям отбора спортсменов и соблюдения установленного порядка формирования спортивных сборных команд Российской Федерации;

– получения спортивных разрядов и спортивных званий при выполнении норм и требований Единой всероссийской спортивной классификации;

– заключения трудовых договоров в порядке, установленном трудовым законодательством;

– содействия общероссийских спортивных федераций по выбранным видам спорта в защите прав и законных интересов спортсменов в международных спортивных организациях.

При этом ***спортсмены обязаны:***

– соблюдать требования безопасности во время участия в физкультурно-спортивных мероприятиях, учебно-тренировочных мероприятиях и при нахождении на спортивных объектах;

– соблюдать антидопинговые правила;

– предоставлять информацию о своем местонахождении в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами в целях проведения допинг-контроля;

– соблюдать этические нормы в области спорта;

– не принимать участие в азартных играх в букмекерских конторах и тотализаторах путем заключения пари по виду или видам спорта, по которым они участвуют в соответствующих официальных спортивных соревнованиях;

– соблюдать положения (регламенты) о физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях, в которых они принимают участие, и требования организаторов таких мероприятий и соревнований;

– соблюдать санитарно-гигиенические требования, медицинские требования, регулярно проходить медицинские обследования в целях обеспечения безопасности занятий спортом

для здоровья;

– исполнять иные обязанности в соответствии с законодательством Российской Федерации.

За невыполнение правил, норм и регламентов спортсмен может быть подвержен спортивной дисквалификации. ***Спортивная дисквалификация*** *– отстранение спортсмена от участия в спортивных соревнованиях, которое осуществляется международной спортивной федерацией по соответствующему виду спорта или общероссийской спортивной федерацией по соответствующему виду спорта за нарушение правил вида спорта или положений (регламентов) спортивных соревнований, или антидопинговых правил, или норм, утвержденных международными спортивными организациями, или норм, утвержденных общероссийскими спортивными федерациями.*

Успехи в спорте способствуют приобретению более высокого социального статуса. Значимым критерием, существенно повышающим социальный статус спортсмена, является попадание в сборные команды разного уровня и успешные выступления в крупнейших соревнованиях (Олимпийских играх, чемпионатах мира, Европы и т. п.). Критерием оценки уровня мастерства, также влияющим на социальный статус, служит присвоение спортивных разрядов (от III юношеского до кандидата в мастера спорта) и спортивных званий (мастер спорта, мастер спорта России международного класса) по видам спорта, включенным во Всероссийский реестр видов спорта, в соответствии с требованиями Единой всероссийской спортивной классификации. Для лиц, имеющих выдающиеся достижения и особые заслуги перед Российской Федерацией в области физической культуры и спорта, устанавливаются почетные звания (Заслуженный мастер спорта России, Заслуженный тренер России, Заслуженный работник физической культуры Российской Федерации и др.).

Для обеспечения эффективности подготовки и демонстрации высоких спортивных результатов спортсмен должен соблюдать спортивный режим. Фактически спортивный режим распространяется не только на рабочее время спортсмена (время, затраченное на тренировки и соревнования), но и на весь период жизни, связанной со спортивной деятельностью. Для профессиональных спортсменов такой режим может быть определен в трудовом договоре, локальных актах работодателя и содержать конкретные ограничения: необходимость поддержания физической подготовленности в период отпуска и проведение дополнительных физических упражнений в домашних условиях, поддержание весовой категории и соблюдение диеты, запрет на курение и употребление алкоголя, даже запрет на интимные

отношения, например, в период тренировочного сбора или дня соревнования.

Нарушение спортивного режима может стать основанием для применения к спортсмену дисциплинарной ответственности, отстранения от тренировок или, что бывает гораздо чаще, лишения премии или перемещение его в запасные игроки, либо в иную команду того же клуба, выступающую в менее значимом соревновании, либо отстранения от участия в соревновании.

Современный спорт требует от спортсмена концентрации всех сил и внимания на учебно-тренировочном процессе, на повседневной подготовке к важным стартам и ответственным соревнованиям. Нагрузки, переносимые спортсменами, и психологическая напряженность соревновательной борьбы в спорте высших достижений весьма значительны и близко подошли к пределу человеческих возможностей, что в некоторых случаях может приводить к негативному воздействию на состояние здоровья.

Затраты времени на подготовку спортсмена к высшим достижениям не позволяют ему полноценно совмещать спортивную деятельность с какой-либо другой, практически не оставляют возможности для занятия личными делами, вопросами правового, финансового и бытового характера. Продолжительность карьеры спортсмена имеет жесткие временные рамки.

Все это свидетельствует о повышенных социальных рисках и обусловливает необходимость разработки и реализации специальных мер поддержки, способных обеспечить данной категории граждан достаточный уровень социальной защищенности.

Спортсменов поддерживают различные структуры, входящие в физкультурно-спортивное движение, в частности – спортивные клубы, национальные и международные спортивные федерации, национальные Олимпийские комитеты и другие государственные и общественные организации. Вместе с тем по многим жизненно важным вопросам – трудоустройства, взаимодействия со спонсорами и деловыми партнерами, инвестирования заработанных средств, организации бизнеса – спортсменам необходимы опытные и квалифицированные специалисты с обширными деловыми связями и глубоким знанием дела (спортивные агенты, или менеджеры).

Обычно представители спортсменов (агенты) планируют и организуют участие элитных спортсменов в крупных соревнованиях по приглашению. Они также прорабатывают коммерческие вопросы со спонсорами и другими организациями

от имени спортсменов. В некоторых случаях они заботятся об организации условий для тренировок спортсменов и оказания им медицинской помощи. Эти услуги предоставляются за плату, обычно за процент от любых сумм, которые спортсмен выигрывает или зарабатывает.

Не существует какого-либо конкретного списка приемлемых действий спортивных агентов и администрации спортивных клубов и федераций при организации деятельности в определенных ситуациях. Чтобы организация деятельности была по-настоящему эффективной, нужно пытаться найти некоторые условия, обстоятельства и переменные факторы, которые, при сочетании в любой ситуации, приносят успех или, в крайнем случае, не приводят к неудаче.

Вместе с тем специалисты предлагают ряд основных рекомендаций для реализации социальной защиты спортсменов:

– спортсмены нуждаются в особой социальной защищенности, обеспечение которой является прямой обязанностью различных спортивных организаций и менеджеров;

– руководящие спортивные организации должны признать профессионализацию спортсмена и перестать видеть нечто аморальное в получении им денег за выступления в соревнованиях (при этом доходы спортсмена должны облагаться налогами);

– спортивным менеджерам необходимо иметь в виду, что коммерциализация спорта имеет свои границы, а спортивные достижения – свои пределы;

– спортсменам необходимо объединиться и коллективно отстаивать свои интересы, учредив профессиональный союз спортсменов.

В ряде стран, таких как Германия, Австрия, Голландия, Бельгия, Великобритания, Канада, США, России и других, созданы фонды помощи спортсменам, не входящим в структуру профессионального коммерческого спорта, разработан ряд мер по их социальной поддержке. Например, программа оказания поддержки спортсменам Олимпийским комитетом США включает 3 раздела:

– прямые выплаты спортсменам наличными;

– расширение Программы трудоустройства спортсменов, предусматривающей предоставление им таких рабочих мест, которые позволяли бы сочетать работу с тренировками и участием в соревнованиях;

– присуждение стипендий, имеющих целью помочь спортсменам получить образование.

Сильнейшие спортсмены, входящие в национальные сборные

Канады, могут получать гранты для повышения качества подготовки в размере 10 тыс. долларов, которые используются для оплаты труда тренеров, консультантов, научных экспертов и специалистов по спортивной медицине, массажу, реабилитации, оплату проезда на соревнования, приобретение формы и др. Кроме того, спортсменам предоставляется грант в размере 1 тыс. долларов на оплату проезда и участие в общеобразовательном семинаре. Атлеты получают помощь спортивных врачей, диетологов, психологов, специалистов по физическому, биохимическому, биомеханическому контролю, развитию физических качеств.

Уставом Фонда помощи немецкому спорту также предусмотрены формы денежной помощи спортсменам, страхование жизни от несчастных случаев в спорте и других областях жизни. Фонд ищет пути решения проблемы сохранения рабочего места в период активных выступлений спортсменов, стараясь разработать систему взаимоотношений между спортивными организациями и работодателями, при которой последние были бы заинтересованы в найме действующих и завершивших свою карьеру спортсменов. Подписаны соглашения с рядом учебных заведений о предоставлении спортсменам, в том числе и тем, кто закончил активные выступления, от 10 до 30 мест в каждом семестре.

Усиление мер социальной защиты спортсменов – одно из приоритетных направлений государственной политики России в сфере физической культуры и спорта. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года предусматривает необходимость разработки системы мер по социальной защите спортсменов и тренеров, в том числе путем усиления адресной социальной помощи выдающимся российским атлетам.

За последние годы в этой области разработан ряд мер:

1. Учреждены стипендии Президента РФ спортсменам, тренерам и иным специалистам спортивных сборных команд Российской Федерации по видам спорта, включенным в программы Олимпийских игр, Паралимпийских игр и Сурдлимпийских игр.

2. Федеральным законом «О дополнительном ежемесячном материальном обеспечении граждан РФ за выдающиеся достижения и особые заслуги перед Российской Федерацией» предусмотрено дополнительное материальное обеспечение чемпионам Олимпийских, Паралимпийских игр и Сурдлимпийских игр.

3. Правительство Российской Федерации и региональные

органы власти традиционно назначают единовременные денежные выплаты победителям и призерам Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы.

4. Олимпийские чемпионы пенсионного возраста имеют 50-процентную надбавку к основной пенсии.

5. В ТК РФ введена статья (54.1), в которой определены социальные гарантии спортсменам, особенности регулирования их труда, режима рабочего времени, проведении восстановительных мероприятий в целях улучшения здоровья спортсмена, дополнительного медицинского и пенсионного страхования, предоставление ежегодных дополнительных оплачиваемых отпусков спортсменам и тренерам и т. п.

6. Согласно Федеральному закону «Об образовании в Российской Федерации» чемпионы и призеры Олимпийских игр, Паралимпийских игр и Сурдлимпийских игр принимаются без вступительных испытаний в государственные и муниципальные высшие учебные заведения для обучения по программам бакалавриата и программам подготовки специалистов по направлениям подготовки (специальностям) в области физической культуры и спорта.

7. Согласно Федеральному закону «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» органы государственной власти субъектов Российской Федерации вправе устанавливать дополнительное материальное обеспечение лицам, имеющим выдающиеся достижения и особые заслуги перед Российской Федерацией в области физической культуры и спорта. Ряд субъектов Российской Федерации (Санкт-Петербург, Москва, Ленинградская, Московская, Волгоградская, Омская, Пермская, Тюменская области, Башкортостан, Бурятия, Алтайский край и др.) приняли свои законодательные акты, направленные на социальную защиту спортсменов.

8. В России создана некоммерческая благотворительная организация «Фонд поддержки олимпийцев России» при участии и поддержке бизнеса, государственных и общественных деятелей России, выдающихся российских спортсменов. Официальный партнер Фонда – Министерство спорта Российской Федерации.

Фондом учреждаются гранты в целях поддержания, развития и укрепления российского олимпийского движения, стимулирования российских тренеров и спортсменов в достижении наилучших результатов, оказания материальной поддержки и обеспечения эффективной подготовки спортсменов к выступлениям на Играх Олимпиад и других крупных международных соревнованиях. Фонд определяет для каждого спортсмена индивидуальный размер гранта с учетом уровня

спортивного достижения, показанного спортсменом на чемпионатах (первенствах) мира, чемпионатах (первенствах) Европы, чемпионатах России в олимпийских дисциплинах. Размер выплат для спортсменов по грантам составляет от 10 до 90 тыс. рублей в месяц.

Кроме того, Фондом учреждаются гранты в целях поддержки деятельности СДЮШОР, осуществляющих подготовку спортивного резерва для сборных команд Российской Федерации. Выполнение этой, скоординированной с Минспортом, программы станет дополнительным стимулом к распространению и развитию новых, прогрессивных методик подготовки молодых спортсменов по олимпийским видам спорта, что в дальнейшем поможет России добиться значительных достижений на международных соревнованиях высокого уровня.

В последние годы в национальных и международных спортивных организациях обсуждается вопрос о разработке и признании на международном уровне статуса спортсмена высокого класса, в котором были бы определены его права и обязанности в отношениях с федерациями, спортивными организациями, тренерами, врачами, массажистами и другими специалистами, работающими со спортсменами. Это могло бы в значительной мере упорядочить отношения спортсмена с другими участниками, занятыми в отрасли, позволило бы четче определить его место в спортивном движении.

Вопросы для самоконтроля

1. Охарактеризуйте понятия «вид спорта», «спортивная дисциплина», «соревновательная дисциплина».
2. Как классифицируются виды спорта?
3. Каковы профилирующие направления социальной практики современного спорта?
4. Что представляет собой массовый общедоступный спорт и каковы модификации его социальной практики?
5. Что представляет собой спорт высших достижений, и какие направления, разделы и формы существуют в социальной практике спорта высших достижений?
6. В чем принципиальные отличия некоммерческого профессионализированного спорта высших достижений и профессионального коммерческого спорта?
7. Какие переходные формы должны существовать в структуре социальной практики спорта для осуществления его целостного развития?

8. Дайте определение понятию «личность». Каковы основные характеристики личности спортсмена?

9. Дайте определение «социального статуса личности». Какие признаки и обстоятельства характеризуют социальный статус спортсмена?

10. Дайте определение понятиям «спортсмен», «высококвалифицированный спортсмен», «профессиональный спортсмен».

11. Каковы права и обязанности спортсмена?

12. Что такое «спортивная дисквалификация»?

13. Какие спортивные звания и спортивные разряды присваиваются спортсменам, демонстрирующим разный уровень спортивных достижений?

14. В чем заключается проблема социальной защиты спортсменов и как она решается?

15. Какие меры предпринимаются в России и других странах для обеспечения социальной защищенности высококвалифицированных спортсменов?

Глава 3. Соревновательная деятельность как функциональное ядро спорта

3.1. Сущность соревновательной деятельности и особенности ее реализации в сфере спорта

Спортивное соревнование представляет собой центральное, узловое образование в системе спорта. Именно в нем и проявляется наиболее концентрированно социальная сущность спорта – организуется регламентированное, гуманистическое соперничество, побуждающее активность его участников для самосовершенствования. Организация соревновательной деятельности способствует созданию социальных институтов, обеспечивающих деятельность в сфере спорта, а также формированию специфических общественных отношений в этой сфере.

С. В. Брянкин (1983) считает: «Соревнование предопределяет специфику спорта как особой сферы деятельности… Сфера спорта – «специализированная социально-организованная система, которая образовалась вокруг соревнования (соревновательных проявлений)».

При этом Н. Н. Визитей (1973) отмечает: «Соревнование – это универсальное общественное отношение, проявляющееся в процессе межличностного взаимодействия». По его мнению, «соревновательность – неотъемлемый элемент бытия человеческой сущности, обязательный аспект любых человеческих взаимоотношений» и «любое человеческое качество существует реально только в некотором сопоставлении (сравнительном, соревновательном контексте), в пространстве: я – другой».

Соревнования возникают, когда у человека появляется, как минимум, установка «сделать что-то лучше, чем кто-то» и превзойти других в каком-то отношении. При этом наиболее оптимален вариант соревновательных действий, когда все участники имеют установку на выигрыш друг у друга. Особый статус имеет «рекордный» вариант, когда участник состязания имеет установку «сделать что-то лучше всех» в прошлом, настоящем и будущем. Исходя из этого, можно заключить, что соревнование свойственно не только спорту, но может быть элементом производственной, экономической, военной и других видов деятельности.

Однако следует учитывать, что в этих сферах деятельности человека устранение соревновательной ситуации всегда

оставляет полноценную социальную деятельность (производственный труд, исполнительское творчество и т. п.), которая вполне может существовать и часто существует без каких-либо официально организуемых соревнований, поскольку они не являются их специфической основой.

Спортивная же деятельность полностью утрачивает свой смысл и специфику без главного составного элемента – соревнования. Оно является важнейшей и неотъемлемой частью спортивной деятельности, основным системообразующим и интегрирующим фактором, наиболее существенно влияющим на все остальные элементы спортивной деятельности. Обучение и тренировка в спорте не имеют значения сами по себе, они являются лишь подготовительной работой, цель которой обеспечить успешный исход спортивного состязания. Соревновательная деятельность обеспечивает проверку качества учебно-тренировочной работы, способствует повышению спортивного мастерства и в то же время выступает в качестве средства учебно-воспитательной работы, оказывая значительное влияние на совершенствование моральных и волевых качеств личности спортсмена, его характера.

Будучи исходной формой спортивных отношений, всякое состязание для человека представляет собой соперничество, требующее предельного напряжения всех сил и способностей. При этом поиск предела человеческих возможностей неизменно направляет спортсмена по пути постоянного развития и прогресса физических и духовных сил.

В социуме спортивные соревнования несут определенные социокультурные функции. По мнению Л. И. Лубышевой (1997, 2013), при их рассмотрении следует выделять первичные и вторичные функции. Первичные (специфические) функции соревнований – *ранговая оценка всех соперников, нахождение победителей и призеров, фиксация спортивных достижений и рекордов* – относятся в первую очередь к классу социальных оценок.

Вторичные (неспецифические) функции соревнований весьма разнообразны. К ним относятся: *нормативная, селекционная, стимулирующая, самоутверждающая (престижная), подготовительная, управления, моделирования, контроля, зрелищная, информационная, познавательная, воспитательная, экономическая, коммуникативная, агитационно-пропагандистская, культурного обмена, осуществления международных связей* и многие другие.

Систему спортивных соревнований можно рассматривать как социальный институт, позволяющий освоить комплекс

формальных и неформальных правил, принципов, норм, установок, регулирующих деятельность людей и организующих их в систему ролей и статусов, а также стимулирующих стремление к самосовершенствованию.

Главными специфическими особенностями спортивных соревнований являются:

– унификация состава действий, условий их выполнения и способов оценки достижений (закрепляется правилами соревнований);

– регламентация поведения соревнующихся, обслуживающего персонала и других лиц, имеющая гуманитарную основу (регламентируется нормами спортивной этики);

– равенство условий и сравнимость результатов каждого участника с помощью определенного стандарта;

– наличие процесса борьбы, противоборства, неантагонистического соперничества, конкуренции;

– высокая общественная и личностная значимость и самого процесса борьбы, и достигнутого спортивного результата (последний получает общественную оценку, влияет на статус спортсмена в обществе);

– активизация факторов, побуждающих и усиливающих состязательно-достиженческие установки личности (системное воспроизведение соревнований с последовательным возрастанием уровня конкуренции и требований к результатам; система прогрессирующих поощрений за спортивные достижения в них);

– наличие определенных норм и требований, выполнение которых позволяет оценить уровень мастерства соревнующихся («спортсмен-разрядник», «мастер спорта», «мастер спорта международного класса», «Заслуженный мастер спорта»).

Таким образом, в самом обобщенном виде о соревнованиях можно говорить как о достаточно сложном и многогранном социальном явлении, включающем в себя целый ряд компонентов. Л. П. Матвеев (1997) определяет ***соревновательную деятельность*** как *специфическую сферу деятельности спортсмена, в рамках которой в соответствии с присущими для разных видов спорта правилами, содержанием двигательных действий, способами ведения соревновательной борьбы осуществляется объективное сравнение спортивно-достиженческих возможностей спортсменов (команд), обеспечивается их максимальное проявление и максимально специализированными средствами повышается уровень подготовленности занимающихся*.

Вместе с тем Л. П. Матвеев (1999) считает целесообразным при характеристике соревновательной деятельности различать

понятия «*спортивное соревнование*» и «*спортивное состязание*». С одной стороны, оба они характеризуют процесс конкурентного сопоставления спортивно-достиженческих возможностей спортсменов (команд), организованный в форме регламентированного соперничества, упорядоченной борьбы за первенство либо за иной доступный спортивный результат. С другой стороны, в них закладывается несколько отличный смысл.

Термин «*спортивное состязание*» полностью соответствует представленному выше определению. А вот термин «*спортивное соревнование»* связывается с более широким понятием, которое охватывает:

– спортивное состязание спортсменов;

– «соучастие» (косвенное – непрямое участие) в состязании заинтересованных лиц (спортивных арбитров, тренеров, зрителей и т. д.);

– формы организации, регламентирующие взаимоотношения участников и «соучастников», придающих соревнованию упорядоченность как целостному событию в социальной жизни спортивного сообщества.

Все это свидетельствует, что смысловое содержание анализируемого понятия охватывает не только собственно соревновательную деятельность (состязания спортсменов), но и многое другое, сопряженное с ней.

Организация и проведение соревнований требуют формирования определенной инфраструктуры (спортивных сооружений, инвентаря, обслуживающего персонала и т. п.). Необходимость обеспечения равенства ведения спортивной борьбы, регламентации деятельности участников и «соучастников» вынуждает к созданию соответствующих служб: системы спортивного арбитража, технических комиссий, антидопинговых служб и т. п., требует наличия тщательно разработанных правил и положений о соревнованиях, объективных методик и технических средств для выявления победителей и определения занятых мест его участниками. Спортивные соревнования часто собирают огромные массы болельщиков. Обеспечение безопасности и порядка при большом количестве людей, захваченных эмоциями спортивной борьбы, вынуждает создавать специальные подразделения для контроля за действиями болельщиков и управления ими. Необходимо формирование и ряда других структурных подразделений и служб, обеспечивающих проведение соревнований.

В своей сущности соревновательная деятельность должна быть нацелена прежде всего на предельную реализацию спортсменом своих возможностей для достижения максимально

высокого спортивного результата, незаурядной спортивной победы, личного или иного рекорда. Это опирается на устойчивые мотивы самовыражения, самоутверждения и самосовершенствования личности, наряду с опорой на коренные социально значимые ориентации, нравственные принципы и чувства (чувства чести, патриотизма, общественной ответственности и т. д.).

Вместе с тем конкретная цель, преследуемая спортсменом в том или ином отдельном соревновании, далеко не всегда предусматривает демонстрацию предельного результата. Это обусловлено необходимостью удовлетворять различные потребности личности и общества в системе соревнований, а также соображениями, вытекающими из закономерностей оптимальной подготовки спортсмена к наиболее ответственному старту, успешное выступление в котором способствует максимальному повышению рейтинга самого спортсмена или организации, которую он представляет.

В таких случаях вольно или невольно нивелируется основная сущность спортивного соревнования. Принципиальные отличия тут могут состоять в определяющих чертах деятельности спортсмена, в том числе исходной мотивации, характере конкуренции, эмоциональной атмосфере, создаваемой взаимодействиями участников и зрителей, обусловленной всем этим степени мобилизации достиженческих возможностей спортсмена.

Мотив и цель выступают в роли системообразующих факторов, формирующих направленность, а также величину усилий, развиваемых субъектом при выполнении деятельности в процессе состязания. Исходной предпосылкой для принятия конкретной целевой установки спортсмена выступают потребности, интересы и осмысление существующей ситуации как мотива соревновательного поведения.

Среди личностных мотивов, влияющих на целевые установки, по мнению Л. П. Матвеева (2010), есть относительно устойчивые (прочно сформированные в течение жизни под воздействием воспитания и общих жизненных условий) и сравнительно подвижные (оперативно меняющиеся в зависимости от актуальных ситуаций). Кроме того, состязательные установки спортсмена связаны также с общими нравственными устоями его поведения, характером, темпераментом, индивидуальными особенностями волевых проявлений. Все это в комплексе, так или иначе, индивидуально обусловливает, в личностном отношении, конкретную состязательную нацеленность и поведение спортсмена в том или ином соревновании.

При этом, кроме личностно-индивидуальных факторов и мотивов, на состязательную нацеленность влияют и различные внешне обусловливающие факторы: официально установленный ранг соревнования, его престижность, уровень конкуренции, «установочные» воздействия (инструкции, убеждения, разъяснения) тренера, спортивных руководителей, других заинтересованных лиц, степень морального и материального поощрения за результат выступления в соревновании, влияние других внешних условий, к которым следует отнести:

– особенности места проведения (географическое положение, климатические условия) – с этим связана необходимость адаптации к новому часовому поясу, непривычным температуре и влажности воздуха, атмосферному давлению;

– режим соревнования;

– состояние и оборудование спортивных баз – этим часто бывает обусловлена необходимость существенной коррекции отработанных моделей технико-тактических действий, изменения характера предсоревновательной разминки и отдыха между отдельными выступлениями и т. п.;

– характер судейства, который приобретает особое значение в спортивных играх, единоборствах, сложно-координационных видах спорта;

– особенности поведения соперников, болельщиков;

– эффективность действий служб обеспечения соревнований, представителей команд и других лиц во время подготовки и проведения соревнований.

Отсюда понятно, что конкретная соревновательная нацеленность и характер поведения спортсмена на соревновании не всегда будут совпадать с его долговременно перспективной или даже этапной целью.

В соответствии с этим в общем разнообразии конкретных целевых намерений, реализуемых спортсменом в различных состязаниях, можно выделить, как минимум, несколько достаточно распространенных вариантов.

Нацеленность на победу или завоевание возможно более высокого места с превышением прежнего индивидуально-максимального достижения, то есть на то, чтобы непременно, несмотря на все трудности противоборства, добиться спортивного превосходства над соперниками (если и не над всеми участниками соревнования, то над теми, которых можно победить с предельной мобилизацией своих возможностей) – в этих случаях проецируется этапная цель победы или завоевания возможно высокого зачетного места или (и) установления рекорда (личного, и не только личного, в тех, разумеется, видах

спорта, в которых фиксируются рекорды); такой вариант целевой установки типичен главным образом тогда, когда спортсмены основательно мотивированы на достижения в ответственных, наиболее престижных, собственно спортивных соревнованиях.

Нацеленность на демонстрацию как можно более высокого результата в условиях, либо объективно ограничивающих его, либо облегчающих, – этот вариант постановки цели нередко практикуется на этапе подготовки к главным соревнованиям. При этом выступление в серии подготовительных или подводящих соревнований часто проводится либо «на фоне» повышенных тренировочных нагрузок, затрудняющих возможности полной реализации имеющегося потенциала, либо в условиях, облегчающих реализацию соревновательной деятельности (упрощение регламента или отдельных правил осуществления соревновательной деятельности). Данный подход обеспечивает эффективное совершенствование определенных характеристик специальной подготовленности спортсменов, а также увеличивает их соревновательный опыт.

Нацеленность на демонстрацию преднамеренно строго лимитированного результата. Такая целевая установка может реализоваться в серии системно-подготовительных или в длительной серии ординарных соревнований, позволяя, несмотря на увеличение числа состязаний, избежать излишней напряженности соревновательной нагрузки. Она же может быть взята на вооружение, когда по тактическим соображениям спортсмен не желает преждевременно раскрывать свои достиженческие возможности.

«Условно-состязательная» нацеленность, не сосредоточенная на спортивно-техническом результате, – реализуется, например, в спортивно-показательных выступлениях или в оздоровительно-рекреативных соревнованиях. Данной мотивации могут придерживаться и спортсмены, не претендующие ни на превосходство над другими участниками, ни на заметный спортивный результат (целевой установкой для них может быть девиз: «Главное – не победа, а участие»).

Л. П. Матвеев (2010) считает, что предпочтение того или иного варианта целевой установки и ее реализации субъективно во многом зависит от так называемого уровня притязаний спортсмена (меры свойственных ему устремлений к самоутверждению и вообще к удовлетворению личных запросов, производной от самооценки личных возможностей, характера, темперамента и других свойств личности).

Однако в практике спорта нередко возникают противоречия между теми, кто непосредственно вырабатывает и реализует

индивидуализированные спортивно-соревновательные цели (тренеры, спортсмены), и теми, кто влияет на их постановку с иных позиций (спортивные функционеры, менеджеры, организаторы, спонсоры). Конечно, спортсмены и тренеры не могут не считаться с интересами команды, за которую они выступают, а также интересами общественных организаций и государственных структур, однако решающая роль в конкретизации индивидуализированных состязательных целей должна принадлежать тренеру и спортсмену. Вероятные расхождения между конкретными индивидуальными и общими целями пусть нелегко, но при разумном подходе преодолимы.

3.2. Современные подходы к классификации соревновательной деятельности

В рамках соревновательной деятельности объединяются в определенную систему разнообразные соревнования, отличающиеся частными функциями (конкретной ролью в удовлетворении тех или иных потребностей участников спортивного сообщества) и своими формами (способами организации, построения, ведения).

Система спортивных соревнований включает последовательно развернутый ряд соревнований различных рангов, конкретных назначений, организуемых в соответствии с закономерностями функционирования спорта. В специальной литературе часто предпринимаются попытки тем или иным образом сгруппировать соревнования в форме классификации. В основе подобных классификаций лежат различные признаки: *по типу «зачета»* (личные, командные, лично-командные); *по иерархии спортивного мастерства участников* (высшая лига, первая, вторая лига и т. д.); по *типу их организации* (по отдельным видам спорта или комплексные); *по типу розыгрыша первенства* (круговая система, отборочно-круговая, смешанная, прямого выбывания), и т. п. Классификационные признаки могут быть связаны также с *составом участников* (юношеские, юниорские, молодежные, для ветеранов и т. п.), *продолжительностью соревнований* (блицтурниры, многодневные или этапные соревнования). Однако построить всеобъемлющую и вполне удовлетворительную во всех отношениях такую классификацию пока не удалось из-за многообразия форм и способов организации соревновательной деятельности.

Наиболее близко подошел к решению этой проблемы Л. П. Матвеев (1997, 1999), предложивший разграничить соревнования по комплексу признаков, выражающих, с одной стороны, суть

спорта (*собственно спортивные* и *субспортивные*), а с другой стороны, – по их роли и месту в тренировочно-соревновательной деятельности (*основные* и *подготовительные*) (рис. 3.1).

Собственно спортивные соревнования представляют собой соревнования с активной состязательно-достиженческой установкой соревнующихся, полным комплексом присущих им черт и официальным статусом проведения. Состав соревновательной деятельности, условия ее осуществления и оценка достижений основаны на принципе неантагонистической конкуренции.

Субспортивные соревнования не имеют ряда существенных признаков собственно спортивных соревнований (например, ярко выраженной функции соревновательного ранжирования и, следовательно, функции выявления предельного спортивного результата). Это не значит, что они вообще не играют существенной роли в спортивной жизни – роль их бывает по-своему существенной. В частности, для них может быть характерна подготовительная (по отношению к собственно спортивным соревнованиям) функция, либо условно-показательная, либо рекреативная.

В ряду ***основных соревнований*** правомерно выделить *главные* и *ординарные*. Иногда к их числу можно отнести и так называемые *отборочные* соревнования, если спортсмен предыдущими стартами не завоевал право включения в состав сборной команды. Хотя отборочные соревнования можно отнести и к группе подготовительных, и к группе *собственно спортивных*.

Главные соревнования. В годичном цикле подготовки у спортсмена их может быть от 1 до 3. Они позволяют максимально поднять рейтинг. Целью участия в этих соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места, достижение максимально высоких результатов. В них спортсмен стремится продемонстрировать полную мобилизацию и реализацию своих физических, технических, тактических и психических возможностей. Главные соревнования венчают отдельные этапы подготовки, становясь узловыми пунктами всей системы.

Ординарные соревнования. Регулярно проходящие по спортивному календарю соревнования, в которых спортсмену приходится выступать как участнику команды. В них он планирует достижение определенных, достаточно высоких результатов, добиваясь побед или завоевывая определенные места, приносит команде зачетные очки.

Рис. 3.1. Типологическая классификация соревнований по комплексу признаков *(Л. П. Матвеев, 1999)*

Отборочные соревнования. По результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место, выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав команды и надеяться на успешное выступление в главных соревнованиях. Их статус может меняться в зависимости от условий организации соревнований (официальные или неофициальные) и задач, стоящих перед спортсменом (выиграть, занять определенное место, показать определенный результат или решать какие-то задачи подготовки или имиджа, поскольку требования отбора уже были выполнены ранее).

Комплекс ***подготовительных соревнований*** складывается из числа официальных и неофициальных соревнований, которым придается преимущественно подготовительная, контрольная и реабилитационная направленность. Такие соревнования можно назвать *системно-подготовительными* (подготовительно-тренировочными, подготовительно-адаптирующими, контрольно-подготовительными, подводящими).

Основной целью *системно-подготовительных соревнований* является адаптация спортсменов к условиям соревновательной борьбы, отработка рациональных технико-тактических решений в разнообразных ситуациях соревновательной деятельности и развитие способностей к их реализации в условиях острого соперничества, приобретение соревновательного опыта, совершенствование специфических психических качеств. Особую роль играют подготовительные соревнования как эффективное средство интегральной подготовки спортсмена.

Подводящие соревнования планируются в основном во второй половине подготовительного и в начале соревновательного периодов. В подводящих соревнованиях отрабатывается модель соревновательной деятельности, которую спортсмен предполагает реализовать в главных соревнованиях. Необходимость отработки различных вариантов соревновательной борьбы (например, в единоборствах и спортивных играх) предусматривает подбор соперников, с которыми можно в наилучшей мере подготовить тот или иной технико-тактический вариант. Подводящие соревнования следует проводить в условиях, максимально приближенных к условиям главных соревнований. Подводящими могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования.

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсмена. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психических возможностей спортсмена, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результатов контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривающая устранение выявленных недостатков для успешного выступления в отборочных и главных соревнованиях. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования. Программа их может существенно отличаться от программы отборочных и главных соревнований и быть составлена с учетом необходимости контроля за уровнем развития отдельных сторон подготовленности.

Наряду с системно-подготовительными, к группе ***субспортивных*** (не несущих преимущественно спортивно-достиженческих функций) следует также отнести показательные и рекреативные соревнования.

Рекреативные соревнования имеют характер эмоционально

насыщенного отдыха – развлечения. При этом, как правило, происходит переключение с основной соревновательной деятельности на какую-либо другую, чаще игровую. Основными целями этих соревнований являются оздоровительная и восстановительная.

Показательные соревнования организуются и проводятся на манер театрализованного представления, не имеющего функции соревновательного ранжирования.

Характерной особенностью современного спорта является проведение комплексных соревнований, в программу которых включаются несколько видов спорта. Наиболее масштабными комплексными соревнованиями является спартакиады и олимпиады, различные региональные игры. В последние годы стали регулярно проводиться паралимпийские соревнования инвалидов и другие комплексные соревнования, включающие в свою программу неолимпийские, например национальные, виды спорта.

Главные отличия различных групп соревнований не всегда четко выражены, поскольку в практике отдельные черты комбинируются в своеобразных вариантах. Однако выделение их имеет смысл, поскольку для управления совершенствованием спортивного мастерства имеют существенное значение особенности соревновательных установок и условий их реализации, сила связанных с ними стимулов мобилизации достиженческих возможностей, объективно предъявляемых различными соревнованиями к спортсмену.

3.3. Календарный план спортивных мероприятий и индивидуализация системы соревнований

В целях обеспечения эффективного функционирования и планомерного развития отрасли физической культуры и спорта, а также физического воспитания населения и развития спорта ежегодно планируется система различных спортивных мероприятий, складывающаяся в виде календарного плана. ***Календарный план спортивных мероприятий*** – это *систематизированный перечень планируемых и официально утвержденных спортивными организациями соревнований, которые представлены в нем в календарной последовательности, с указанием дат и мест проведения.*

Официальный характер спортивное мероприятие приобретает только тогда, когда оно включается в официальный календарный план, то есть утверждается заблаговременно в принятом соответствующими органами управления перечне соревнований и

других спортивных мероприятий; организуется по официальному «Положению о соревновании» – четко оформленному нормативному документу, в котором определяются:

– задачи соревнования;

– состав участников (суммарное количество, возрастные, половые, квалификационные и другие особенности);

– условия допуска к участию (предусмотрены ли отборочные старты, необходимо ли заранее показать определенный спортивный результат и т. д.);

– регламент и критерии определения победителей, порядок их награждения;

– условия места проведения, материально-технического и арбитражного обеспечения;

– другие существенные с организационной стороны позиции.

Судейство официальных соревнований осуществляется по действующим в виде спорта «Правилам соревнований» и обеспечивается квалифицированным спортивным арбитром (арбитрами).

Календарные планы спортивных мероприятий бывают ***сводно-комбинированными*** (сводящими календарные планы соревнований по разным видам спорта), ***спортивно-видовыми*** (охватывающие все контингенты спортсменов одного вида спорта), ***избирательно-поконтингентными*** (предназначенными для определенных контингентов спортсменов: по возрасту, квалификации, полу, другим признакам). Календарные планы создаются для спортивных мероприятий разного масштаба: местных, региональных, национальных, континентальных, всемирных.

Основные требования к составлению календарных планов спортивных мероприятий:

– регулярность включения соревнований различного типа и ранга;

– охват широкого контингента спортсменов разной квалификации, возраста и пола;

– рациональная последовательность в распределении соревнований менее высокого и более высокого рангов;

– принципиальная соразмерность между сроками проведения особо престижных общезначимых соревнований и усредненными величинами времени, необходимого для приобретения или сохранения «спортивной формы» наиболее вероятными участниками этих соревнований;

– стабильность календарного плана.

Было бы неразумным требовать от спортсменов успешных выступлений во всех без исключений соревнованиях,

предусмотренных календарным планом. Передовой опыт организации спортивной деятельности отличается согласованным выделением некоторого минимума обязательных для определенного контингента основных стартов (в том числе и самого ответственного – главного) и предоставлением занимающимся возможности широко варьировать индивидуальные планы остальных выступлений. При этом надо иметь в виду, что ради достижения главной цели бывает целесообразным отказаться от участия даже в весьма престижных состязаниях, если выступление в них вынуждает отклониться от оптимальных вариантов построения подготовки к главному старту. В соответствии с этим спортсмены и их тренеры, учитывая специфические особенности развития спортивной формы и сроки главных соревнований, составляют ***индивидуальные планы участия в соревнованиях***.

Индивидуальная система соревнований строится с учетом ряда факторов: уровня подготовленности спортсмена, его целевых установок, возможности реализации их, избранного варианта системы построения тренировки, индивидуальных особенностей адаптации к тренировочной и соревновательной деятельности. На основе этого определяется главное соревнование сезона, позволяющее максимально поднять рейтинг спортсмена, и система подводящих соревнований. Выбранный порядок выступлений спортсмена нужно соотнести по времени с избранными пунктами календарного плана спортивных мероприятий, зафиксировав сроки тех соревнований, в которых намеревается выступать спортсмен, что является временными ориентирами в построении индивидуальной системы подготовки.

Проблема «состыковки» индивидуализированного плана соревновательных выступлений с общим календарным планом спортивных мероприятий в различных видах спорта решается не вполне одинаково. В индивидуальных видах спорта это сделать значительно проще: нередко даже у спортсменов, претендующих на включение в одну и ту же сборную команду, фактически складывается различная индивидуальная система подводящих и отборочных соревнований.

В командных видах спорта эта проблема осложняется постоянной включенностью спортсменов в единую команду, продолжительным и частым выступлением в ее составе по единому календарному плану. Индивидуализация системы соревнований в этом случае достигается, хотя и не без труда, путем индивидуального и микрогруппового (по игровым звеньям) варьирования состава команды в тех или иных соревнованиях, периодической или эпизодической заменой игроков. Возможно

варьирование системы соревнований путем введения в нее состязаний, не предусмотренных официальным календарным планом спортивных мероприятий: подготовительно-тренировочного, адаптационного и контрольного характера. Кроме того, возможно выступление за команды более высокого уровня (например, сборную команду страны).

Вопросы для самоконтроля

1. Что представляет собой соревновательная деятельность?
2. Чем отличается спортивное соревнование от соревнований в производственной, экономической и других сферах деятельности?
3. В чем заключаются основные специфические особенности спортивных соревнований?
4. Какие смысловые значения заложены в понятия «спортивное состязание» и «спортивное соревнование»?
5. Какие основные целевые установки используются в соревновательной деятельности, и какие факторы их обусловливают?
6. Чем обусловливается эффективность содержания соревновательной деятельности?
7. Какие виды классификации спортивных соревнований вы знаете?
8. Какие группы соревнований можно выделить по комплексу признаков, выражающих суть спорта?
9. Какие группы соревнований можно выделить по их месту в тренировочно-соревновательной деятельности?
10. Какие соревнования называют главными?
11. Что представляют собой ординарные соревнования?
12. Какие соревнования называют отборочными?
13. Что представляют собой системно-подготовительные соревнования?
14. Какие соревнования называют рекреативными?
15. Какие соревнования называют показательными?
16. Что собой представляют календарные планы спортивных мероприятий, и в каких формах они разрабатываются?
17. Назовите основные требования, которые реализуются при разработке календарных планов спортивных мероприятий?
18. Как формируются индивидуальные планы участия в соревнованиях?

Глава 4. Спортивные достижения – их социальная значимость и тенденции развития

4.1. Спортивные достижения и спортивные результаты, критерии их оценки

Специфику спорта, как уже отмечалось, характеризует развернутая система спортивных соревнований со строгой регламентацией соревновательных действий и унификацией способов оценки достижений в ней. Для характеристики оценки конечного исхода спортивного соревнования используются такие показатели, как «спортивный результат», «спортивное достижение», «спортивный рекорд» и т. п.

Каждое спортивное соревнование завершается тем или иным спортивным результатом. По определению Л. П. Матвеева (1999), ***спортивный результат*** *представляет собой показатель реализации спортивно-достиженческих возможностей спортсмена или команды, оцениваемый по установленным в спорте критериям и являющийся количественным выражением итогов соревновательной деятельности.*

Под ***спортивно-достиженческими возможностями*** здесь понимается *совокупность способностей, навыков, умений и знаний, которые в комплексе позволяют осуществлять принятые в избранном виде спорта соревновательные действия и добиваться реально доступного для конкретного спортсмена (команды) исхода состязаний.*

Спортивные результаты измеряются и оцениваются спортивными арбитрами по некоторым внешним признакам – критериям, позволяющим получить количественную оценку итогов соревновательной борьбы. Принятые в различных видах спорта критерии оценки результатов имеют, естественно, свои отличия. В целом их можно условно подразделить на: *объективные, субъективные* и *смешанные*. Условность такого разграничения в том, что момент объективности и субъективности есть почти во всей совокупности практических критериев оценки спортивных результатов, но в разных соотношениях.

Объективные критерии – сопряжены с замером некоторых физических параметров: длины или высоты прыжка; дальности полета снарядов; времени преодоления дистанции – в беге,

плавании, лыжных гонках; веса поднимаемого спортивного снаряда – в тяжелой атлетике; и т. п. При их измерениях используется относительно точный инструментарий. При этом результат можно получить независимо от оценивающих его лиц.

Субъективными критериями оценки спортивного результата называются такие способы, которые в значительной мере зависят от впечатлений, складывающихся у арбитров о качестве выполнения соревновательных действий, и сопоставления их с некоторыми «образцами» на основе собственного опыта и требований принятых спортивно-технических руководств и правил соревнований. При сопоставлении соответствий и отклонений выставляются оценки, имеющие условные градации, баллы и т. п.

Смешанные критерии – те, в которых приблизительно в одинаковой мере сочетаются объективные и субъективные слагаемые оценки. В спортивных играх и единоборствах результаты оцениваются по точности выполнения определенных действий: попадание мячом, шайбой и т. п. в целевую мишень (корзину, ворота и др.), выполнением определенного приема, точного и сильного удара и т. п. Вместе с тем исход эпизодов и всего состязания оценивается арбитрами в немалой зависимости от субъективных особенностей их восприятия и оценочных суждений качества исполнения действий.

Следует отметить, что эволюция критериев в целом шла и идет по пути их объективизации и увеличения степени точности оценочных процедур. Этому в настоящее время способствуют разработка определенных количественных методов оценки результатов, внедрение новых технических средств объективного контроля, скомпонованных с компьютерами, телевизионной и иной аппаратурой.

Основной составляющей соревновательной деятельности является стремление к максимальной реализации потенциала спортсмена для демонстрации возможно более высоких результатов. Однако в силу определенных причин и обстоятельств (в первую очередь – изменчивости состояния «спортивной формы») спортсменам далеко не в каждом состязании удается полностью реализовать свои спортивно-достиженческие возможности. Поэтому не каждый результат, демонстрируемый спортсменом (командой) в процессе выступлений в состязаниях можно назвать достижением.

Спортивным достижением отдельного спортсмена или команды *можно назвать те результаты, которые превосходят предыдущие и характеризуются занятием более высоких мест в состязании, выполнением определенного норматива спортивной*

классификации, завоеванием почетного звания и т. п.

С ростом популярности спорта спортивные достижения получают все более широкую общественную оценку. Их значимость повышается в связи с тем, что их уровень в определенной мере отождествляется с уровнем развития культуры общества, государства и его социальной системы. Вполне очевидно, что спортивные достижения в массовом спорте обеспечивают оценку динамики общей подготовленности занимающихся на уровне массовых разрядов. Спорт высших достижений ориентирован на абсолютный максимум достижений. Поэтому спортивный результат как количественная характеристика спортивного достижения имеет самостоятельную ценность для человека. Спортивное достижение оценивается как спортсменом, так и обществом в соотношении с масштабом и рангом соревнований, квалификацией соперников, условиями проведения соревнований и, особенно, в его сопоставлении с рекордом.

Рекорды – *это спортивные результаты, превышающие все ранее достигнутые на официальных соревнованиях определенного ранга.*

Рекорды регистрируются только в тех видах спорта, в которых спортивный результат может быть определен в стандартных условиях и количественных единицах измерения: веса, расстояния, времени, количества попаданий и т. п. В других случаях результаты, превышающие ранее достигнутые, определяются как ***высшие достижения***. Различают рекорды и высшие достижения – мировые, олимпийские, континентальные и т. п. Отдельно фиксируются рекорды для мужчин и женщин, а также в различных возрастных группах (юноши, юниоры, взрослые, ветераны).

Спортивные результаты и достижения неотделимы от субъекта деятельности (спортсмена), свидетельствуют об уровне развития прогрессивных сил индивида, его способностей в избранной сфере. При этом высшие достижения и рекорды служат интегральными критериями спортивной культуры, наглядным примером качества системы подготовки в конкретном виде спорта, сложившейся в той или иной стране, и в какой-то мере характеризуют уровень культуры общества.

4.2. Ценностный потенциал спортивных достижений

Специалисты отмечают, что уровень спортивных достижений в той или иной стране, особенно – общие тенденции их изменения, зависит не только от привлечения в спорт

предрасположенных к этой деятельности талантливых людей и обеспечения им должной спортивной подготовки, но и от базовых условий материальной жизни в обществе, от его благосостояния, а также от социальных институтов, влияющих на развитие спортивного движения. Поэтому спортивные достижения, обусловленные социокультурными, социально-экономическими и связанными с ними факторами, могут выступать в качестве объективных критериев оценки качества социального развития общества и обладают целым рядом ценностных характеристик.

По мнению В. Н. Платонова (1997, 2004, 2013), спортивный результат как продукт соревновательной деятельности имеет самостоятельные ценности для спортсмена, тренера, зрителя, спортивной организации, страны и т. п. Вместе с тем следует учитывать, что спортивные достижения обладают, помимо чисто спортивных, и другими ценностями, стимулирующими социальное и духовное развитие общества, содействующими самоутверждению и разностороннему совершенствованию личности, воспитывающими через спорт активных деятелей общественного процесса.

Изучение ценности спортивных достижений, по мнению Ю. Ф. Курамшина (1996, 2013), определение наиболее существенных признаков, позволяющих выявить эти ценности, систематизировать и сгруппировать их в зависимости от значимости для личности и общества, имеет высокое значение как для сферы спорта, так и социального развития общества в целом.

Поскольку ценность как социальная категория всегда связана с удовлетворением каких-то человеческих потребностей, в качестве основы классификации ценностей спортивных достижений Ю. Ф. Курамшиным (1996, 2013) было предложено использовать такой признак, как потребность в успехе, в достижении высокого результата. Наряду с учетом чисто спортивных потребностей для выявления ценностного потенциала спортивных достижений он предложил выделить еще три больших класса потребностей: социальные, идеальные, культурные. В соответствии с ними определены разновидности ценностей спортивных достижений (рис. 4.1).

К чисто *спортивным ценностям* следует отнести то, что высшие спортивные достижения и рекорды являются своеобразными *эталонами* человеческих возможностей, реализуемых в спорте на данный момент его развития. Они приобретают широкое признание и служат своеобразными индикаторами индивидуальных и общечеловеческих возможностей, а также ориентиром на пути к дальнейшему

раскрытию и совершенствованию потенциальных резервов человеческого организма. Их ценность прежде всего заключается в том, что новые спортивные достижения и рекорды общечеловеческого масштаба связаны с потребностями в самоопределении и самоутверждении личности через гуманные формы честного соперничества. Спортивные достижения мирового класса являются одним из главных стимулов роста спортивного мастерства и, тем самым, прогресса спорта вообще. Ориентируясь на них, каждый может соотнести свои личные спортивные успехи, оценить их и наметить доступную меру увеличения.

Они являются и своеобразными ориентирами, на основе которых разрабатываются *оценочные* критерии, разрядные нормы и требования к конкретным видам спорта. Выполнение этих норм дает право на присвоение определенного разряда, звания. Эти оценочные отображения спортивных достижений существенны для функционирования и популяризации спорта в обществе. Они позволяют оценить уровень подготовленности людей, занимающихся конкретным видом спорта, а также уровень развития разных видов спорта и спортивных дисциплин в отдельном регионе, стране, мире. Ценность разработки таких критериев для развития спорта вполне очевидна, поскольку их отсутствие затрудняет мотивацию, стимулирующую к прогрессу в спорте, особенно для тех, для кого рекорды являются весьма отдаленной, а порой и недостижимой перспективой.

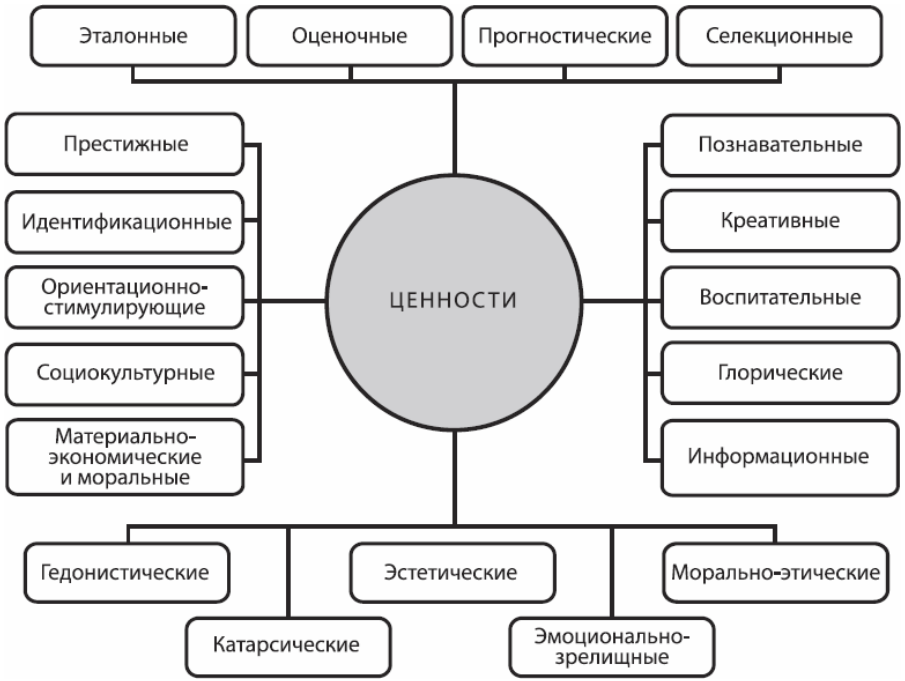

Рис. 4.1. Виды ценностей спортивных достижений *(Ю. Ф. Курамшин, 2013)*

Разработка и научное обоснование оценочных критериев (разрядных норм) имеет существенное значение для развития спорта, поскольку использование заниженных норм приводит к увеличению числа разрядников, не достойных этого звания, и снижает мотивацию к активным занятиям. Завышенные же нормы становятся для многих недостижимыми и вынуждают людей прекращать занятия спортом.

Весьма важным при разработке оценочных критериев является эквивалентность (равнозначность) одних и тех же разрядных норм в разных видах спорта. Здесь имеется в виду, что разрядные нормы должны стимулировать гармоничное развитие всех спортивных дисциплин.

Являясь показателями достиженческих возможностей, реализуемых в спорте, спортивные результаты, динамично изменяясь, свидетельствует о перспективе потенциальных возможностей человека в конкретной спортивной дисциплине. Их динамика служит критерием для оценки и *прогнозирования* потенциальных способностей индивида или группы спортсменов (В. С. Родиченко, 1978; Л. П. Матвеев, 1999, 2010; Ю. Ф. Курамшин, 1986, 2007; М. А. Годик, 1988).

Спортивные достижения, демонстрируемые отдельными спортсменами, имеют *селекционную ценность* при формировании

команд разного уровня. Особое значение она приобретает при отборе спортсменов в национальные команды для выступлений в мировых и континентальных чемпионатах, на Олимпийских играх, а также для прогнозирования успешных выступлений, на которых сопоставляются личные достижения спортсменов с высшими мировыми достижениями, рекордами или квалификационными показателями, выдвигаемыми международными или национальными спортивными федерациями.

Наряду с этим специалисты отмечают, что через спортивные достижения реализуются и более существенные в социальном плане, глубинные ценности, которые в гуманном обществе должны состоять в том, чтобы стимулировать духовное и физическое развитие личности, содействовать ее самоутверждению и разностороннему совершенствованию, воспитывать через спорт активных деятелей общественного прогресса.

Современный спорт, являясь значимым социальным явлением, обладает как на национальном, так и международном уровнях высоким статусом в системе общественных отношений. Спортивные достижения той или иной страны вызывают интерес и симпатии к ней, повышают и укрепляют ее *социальный престиж* в мире. Необходимо указать, что престижны все уровни спортивных соревнований и спортивные достижения его участников – от первенства коллектива физической культуры до чемпионата мира и Олимпийских игр. Престижными показателями являются не только достижения высшего мастерства, но и детского, юношеского, массового спорта, которые составляют основу для спорта высших достижений.

В современном спорте престиж приобретает социально-государственное значение, а спортсмены приравниваются к своеобразным послам данной страны (Н. И. Пономарев, 1984, 1987). Каждый спортсмен в качестве представителя своей нации, народа, страны, добившись успеха на соревнованиях, устанавливая рекорд, испытывает гордость не только за себя, но и за тех, кого он представляет (В. И. Столяров, 1988). Зрители, болельщики часто *идентифицируют* себя с отдельными спортсменами или командой. Достижения последних вызывают у них чувство восхищения, гордости, улучшают настроение, самочувствие, порождают радость, веселье, чувство патриотизма, сплочения, являются импульсом общественного самосознания, способствуют социальной интеграции, политической солидарности. Вместе с тем поражение атлета или команды ухудшает настроение, вызывает чувство разочарования, а порой и

негодования, агрессию по отношению к победившему и их болельщикам. Поражение на крупных международных турнирах воспринимается как национальная трагедия. Реактивные изменения в психике болельщиков сохраняются значительное время и выступают как фактор, влияющий на групповое поведение.

Спортивные достижения находят свое выражение в *ориентационно-стимулирующих ценностях*, поскольку спорт периодически рождает «звезд», которые являются предметом интереса, симпатии, волнения, а в некоторых случаях и преклонения миллионов. В глазах молодых людей эти «герои спорта» нередко поднимаются до ранга личностных образцов, которым они желают подражать не только на стадионе, в бассейне или спортивном зале, но и в повседневной жизни. Ценностями в данном случае служат жизненные идеалы и образцы для подражания. При этом высшие спортивные достижения и рекорды являются ориентирами для спортивных устремлений тысяч начинающих спортсменов – детей и подростков, которые благодаря этому вовлекаются в спорт.

Поскольку спорт является признанной органической составляющей культуры общества и личности, то высшие спортивные достижения и рекорды оцениваются во всем мире как ценности самой культуры общества, выражающие способности определенных лиц, народов, стран к культурным достижениям. В каждом спортивном достижении имеется что-то от ценностей культуры общества, из которой он вырос. Поэтому спортивные достижения имеют *социокультурную ценность*, являются как бы обобщенными показателями развития спортивной культуры и общества, наглядными критериями качества школы спорта, сложившейся в той или иной стране, а в какой-то мере – и одним из показателей прогресса культуры в целом.

Социальная значимость спортивных достижений во многом обусловливает направленность и активность личности атлетов в сфере спорта высших достижений. Важнейшим стимулом, порождающим стремление к победе, желание добиться успеха, достигнуть наилучших результатов, служит *общественная оценка* спортивных достижений. Формы ее разнообразны. Это – награждение за высокие достижения правительственными орденами и медалями, присвоение спортивных званий, привлечение зрителей на стадионы и оглашение результатов спортивных достижений, публикация их в печати, в сообщениях по телевидению и радио, в специальной литературе (Г. Г. Наталов, 1974; Н. И. Пономарев, 1996; Ю. Ф. Курамшин, 1996, 2013).

Помимо общественных и государственных наград, существуют *материальные поощрения* за победу, за занятое призовое место на крупнейших соревнованиях, за достижение рекордного результата и другое, и с каждым годом их размеры возрастают. Материальные блага, которые получают спортсмены за свой труд, – это тот минимум, который позволяет им пользоваться другими благами – социальными и духовными. Причем с повышением спортивной квалификации возрастает значимость материального и денежного вознаграждения, славы и социального признания как стимулов специализированной спортивной деятельности.

Познавательные ценности, создаваемые в сфере спорта высших достижений, имеют большое *общекультурное* и специфическое *научное* значение. Спортивные рекорды, процесс подготовки к ним и их установление играют важную роль в познании законов функционирования и развития человеческого организма (Л. П. Матвеев, 1977, 1997, 2010; В. В. Кузнецов, 1979,1982; Н. И. Пономарев, 1987; В. И. Столяров, 1988). К настоящему времени в результате научных исследований выявлен ряд интересных данных о различных функциях, свойствах и качествах человеческого организма, которые в обыденной жизни как бы дремлют и проявляются только в так называемых экстремальных состояниях. Во многом это объясняется тем, что законы функционирования человеческого организма наиболее отчетливо и полно проявляются именно в условиях максимального, предельного напряжения человеческих сил и способностей. Знания, полученные на экспериментальном «полигоне» спорта высших достижений, обогащают наши сведения о человеке и его психофизическом совершенствовании.

Однако спорт высших достижений и спортивные рекорды – это не только мощный инструмент познания закономерностей функционирования человеческого организма, а также и важный инструмент познания закономерностей управления человеческим организмом для его совершенствования в том или ином направлении. Они позволяют выяснить, чего можно достичь, используя определенные средства для совершенствования тех или иных качеств и способностей, необходимых в спортивных соревнованиях.

Спортсмены, тренеры, ученые постоянно ищут более эффективные способы и приемы техники, тактики, пути совершенствования конструкций спортивных снарядов, оборудования и др. Н. Г. Озолин и Л. С. Хоменков (1989) отмечают, что «это – естественное стремление, обусловленное желанием добиться спортивной победы, превысить спортивное

достижение, установить рекорд, вдохновляло спортсменов и тренеров на творческие поиски, а ученых – на разработку и обоснование новых путей спортивного совершенствования».

Креативная ценность спортивных достижений заключается в стимулировании к творчеству, способности создать новое, ранее недоступное. Творческая (креативная) ценность достижений состоит в том, что они являются своеобразным аккумулятором информации и генератором новых идей в теории и практике подготовки в избранном виде спорта, служащим в итоге повышению и более полному раскрытию возможностей человека. Важнейшим критерием творческой ценности спортивного достижения является то, насколько оно обогащает новым содержанием, новой информацией совокупность уже ранее созданных ценностей.

Спортивный рекорд, являясь результатом максимальных физических нагрузок и высочайших психических напряжений, выражает единство физической и умственной активности спортсмена. Вместе с тем подготовка и установление высших достижений, рекордов в спорте предоставляет широкие возможности для воспитания волевых, эмоциональных, нравственных, интеллектуальных и эстетических качеств личности.

В силу этого спорт высших достижений и его рекорды имеют большое *воспитательное* значение. Естественно, воспитательные возможности достижений не реализуются сами собой. Более того, воспитательная ценность спортивных результатов может изменяться: в одних случаях они могут содействовать формированию положительных черт личности (патриотизма, гуманности, трудолюбия, скромности), а в других – отрицательных (индивидуализма, зазнайства, нечестности, агрессивности, неорганизованности и т. п.).

Конкретное воспитательное значение достижений спортсмена или команды зависит от ряда условий: чем они мотивируются, какие вызывают переживания у людей, какие межчеловеческие отношения (межколлективные, межнациональные, международные) складываются в сфере спортивной деятельности и в связи с ней, убеждениями и мировоззрением спортсменов, их представлением о себе, их отношением к обществу, какова социальная направленность спортивного движения в том или ином обществе и др. (В. Б. Кучевский, 1972; В. В. Белорусова, 1975; Л. П. Матвеев, 1977; В. К. Бальсевич, 1996; Н. И. Пономарев, 1996; В. И. Столяров, 1996, 2014).

Результаты спортивных состязаний и условия их проведения оказывают воспитательное, социализирующее воздействие не

только на самих спортсменов, но и на других людей, причем даже тогда, когда последние сами непосредственно спортом не занимаются. Любое событие во время соревнований находит живой отклик среди болельщиков, которые размышляют над ним, тщательно анализируют его, обсуждают. Какой спортивно-технический результат показал спортсмен; что явилось причиной, успешного или неудачного выступления; какова была атмосфера спортивного поединка; почему судьи сочли возможным отстранить кого-то от участия в соревновании – все это длительное время после каждого спортивного мероприятия остается в центре внимания болельщиков. Результатом таких обсуждений является выработка определенных оценок и ориентиров, которые для личности болельщика начинают служить мерилом его собственного поведения. В каждом спортивном соревновании болельщики хотят видеть не только достижения высоких результатов человека, но и высшие образцы истинно гуманных, высоконравственных отношений между людьми.

Личностными ценностями спортсмена, являющимися источниками его активности, может быть стремление к самоутверждению, самовыражению, самореализации, самоактуализации. Такое стремление к совершенствованию мастерства, рекордным результатам обусловлено проявлением *глорических (glory* (англ.) – слава, то есть потребность в самоутверждении, в славе) *ценностей* достижений.

Выдающиеся рекорды или победы в крупных соревнованиях, требующие наивысшего напряжения физических, психических, интеллектуальных, эмоциональных и др. качеств, вызывают чувства наслаждения, удовлетворения достигнутым уровнем результатов. Разнообразные проявления этих чувств, как самих спортсменов, так и зрителей, тренеров и других лиц отражают *гедонические* (*hedone* (греч.) – наслаждение) *ценности* спортивных достижений.

Следует отметить еще один ценностный аспект спортивных достижений, имеющий социоэмоциональное происхождение и относящийся к группе *идеальных* (душевных) ценностей, – *катарсический* (греч. – очищение, то есть душевная разрядка, испытываемая зрителем в процессе сопереживания). Это испытание соперниками, зрителями, тренерами душевной разрядки, облегчения в случае успеха, победы, завоевания определенного места конкретным спортсменом или командой (Н. И. Пономарев, 1987). Катарсические воздействия спортивных достижений на людей помогают сохранять или восстанавливать их психическое равновесие, изменять психическое состояние,

отвлекать от неприятных ситуаций.

Спортивный результат как конечный продукт соревновательной деятельности обладает *эстетической значимостью.* Он вызывает либо у участника состязаний, либо у зрителей определенные эстетические чувства, эмоции, переживания, удовольствие, оценивается ими с особой эстетической точки зрения (М. Я. Сараф, 1978; М. М. Лобженидзе, 1980; Г. А. Праздников, 1981; Н. Н. Визитей, 1982; Б. Лоу, 1984). С эстетической точки зрения, ценность спортивного достижения состоит в красоте выступления спортсмена или команды. Красота рекордного забега, заплыва, попытки является эталоном эстетической ценности соревновательной деятельности. При этом она может иметь различные формы проявления, характеристики. Поэтому эстетическая оценка спортивных достижений существенным образом зависит от развитости у человека эстетических потребностей, вкусов, представлений, идеалов, взглядов и эстетической культуры личности в целом (М. Я. Сараф, В. И. Столбов, 1984).

Эмоционально-зрелищная ценность спортивных достижений состоит прежде всего в высокой напряженности и эмоциональности борьбы, разворачивающейся на спортивной арене, а также в том, что в спортивном состязании заранее трудно предсказать результат и точный исход. Более того, с каждым годом в спорте высших достижений возрастает конкуренция, продолжается рост спортивных рекордов во многих видах спорта, повышается ценность победы. Естественно, это усиливает интерес зрителей к спортивным состязаниям, и особенно к таким, в ходе которых достигаются уникальные результаты, рекорды. Спорт благодаря телевидению и другим средствам массовой информации превращается в популярнейшее зрелище, которое по силе духовного воздействия на человека выдвигается на одно из центральных мест в культурной жизни общества.

Морально-этические ценности спортивных достижений заключаются в том, что победы в спорте и спортивное соперничество связывают с проявлением таких общечеловеческих моральных ценностей, как честность, справедливость, благородство. Считается, что спортсмены обязаны быть образцом поведения, вести себя этично, бороться за достижение мастерства, не используя запрещенные методы и стимулирующие препараты. Спортивные достижения, являющиеся следствием честного соперничества во имя гуманистических ценностей, реализуемые в рамках законов, единых для всех и принципиально несовместимых с любыми манипуляциями, ставящими соревнующихся в неравные условия, способствуют выявлению

лучших качеств людей, помогают взаимопониманию и взаимопознанию, совместному движению к вершинам человеческих свершений.

4.3. Факторы, влияющие на динамику спортивных достижений

Уровень спортивных достижений определяется многими факторами. К основным из них можно отнести следующие: индивидуальные способности спортсмена, качество системы подготовки, размах спортивного движения, а также социальные и экономические условия его развития в обществе.

Индивидуальные способности спортсмена. Занятия любым видом спорта требуют от человека проявления определенных ***способностей***, которые выражаются индивидуальными особенностями личности, проявляющимися в быстроте, глубине и прочности овладения способами и приемами определенной деятельности. На уровень проявления индивидуальных способностей влияют: возраст, пол, спортивный стаж, морфологическая конституция, уровень спортивной работоспособности, адаптивные возможности организма. Обеспечить более успешное освоение необходимых способностей могут врожденные задатки и одаренность к этой деятельности в сочетании с эффективной системой тренировки.

Врожденно-обусловленным компонентом способностей является *одаренность*. ***Одаренность*** – это сочетание ряда способностей, обеспечивающее успешность выполнения определенной деятельности (Е. П. Ильин, 2001). По отношению к спорту можно говорить о более высоких темпах естественного развития физических и психических качеств и свойств личности или более высокой степени их изменения под воздействием тренировочных нагрузок для обеспечения успешности осуществления определенной соревновательной деятельности.

В основе одаренности спортсмена лежат и определенные генетические ***задатки***, под которыми понимаются врожденные анатомо-физиологические и психические особенности организма. Именно задатки являются природными предпосылками более активного развития определенных способностей. Однако сами по себе задатки человека в сочетании с одаренностью не могут решить всех проблем в спортивном совершенствовании. Высший уровень различных способностей человека всегда является результатом его развития в процессе рационально построенной деятельности, а в спорте – системы подготовки. Даже очень одаренный спортсмен оказывается на современном этапе

развития спорта неконкурентоспособным, если он не прилагает значительных усилий и времени для самосовершенствования. Задатки и одаренность могут только внести определенный вклад, содействовать повышению темпов развития способностей.

Эффективность системы подготовки спортсменов. Направленно воздействуя на природные задатки, тренер добивается необходимого развития способностей спортсмена, обеспечивающих прогресс в определенном виде спорта. При этом огромное значение для достижения высоких результатов в избранной спортивной дисциплине является целеустремленная тренировка с использованием при самосовершенствовании нагрузок, близких к предельным.

Важная роль в повышении эффективности системы подготовки спортсменов отводится, наряду с воспитанием физических качеств, совершенствованию тактической и технической подготовленности. Во многих видах спорта они являются доминирующими сторонами мастерства, определяющими успех всей системы спортивной подготовки. От своевременного освоения новых элементов и комбинаций, тактических приемов здесь, в конечном счете, зависит уровень спортивных достижений.

В настоящее время тренировочные нагрузки и общие затраты времени в процессе подготовки спортсменов достигли значительных величин. В этих условиях первостепенное значение имеет качественное совершенствование основ системы спортивной подготовки. Только опираясь на современные научные данные, переработанные в методические разработки и нашедшие свое место в структуре спортивной тренировки, можно обеспечить повышение эффективности подготовки спортсмена.

В большей степени эффективность системы подготовки спортсмена зависит от выбора условий, в которых осуществляется тренировочная и соревновательная деятельность. Значительную роль в росте спортивных результатов играют средства и методы восстановления после высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, а также приемы повышения спортивной работоспособности. Немаловажное значение имеют социальные условия жизни, режим питания, медико-биологические и климато-географические условия. Наряду с этим необходим поиск новых образцов спортивного снаряжения, совершенствование его качества, условий эксплуатации, использование качественного и добротного инвентаря, различных конструкций тренажеров (механических, электромеханических, электронных), которые помогают решать в спортивной тренировке как общие, так и частные задачи. Важным моментом в

вопросах внедрения современной системы спортивной подготовки является информационное обеспечение всех участников этого процесса: спортсменов, тренеров, врачей и др. Поэтому, и не без основания, считается, что спортивные достижения, их общий уровень и динамика являются как бы концентрированным выражением состояния спортивной и сопряженных с ней отраслей культуры, а также научной и социально-экономической отраслей.

Размах спортивного движения, социальные и экономические условия его развития. Эффективность функционирования спорта в любой стране зависит от такого фактора, как размах спортивного движения. К его элементам, влияющим на уровень спортивных достижений, относят: престиж спорта и спортивных высших достижений в общественном мнении; систему спортивных организаций, обеспечивающих подготовку спортсменов на всех этапах спортивного совершенствования; возможности материально-технической базы; популярность и массовость различных видов спорта; развернутость системы соревнований, заинтересованность СМИ в освещении спортивных мероприятий; способы морального и материального вознаграждения за спортивные достижения и т. п.

Не вызывает сомнений, что спорт как общественное явление, так или иначе, включен в развернутую систему социальных отношений и обусловлен в своем развитии социально-экономическими и связанными с ними факторами. Социологические исследования показывают, что на совокупный уровень спортивных достижений определенное влияние оказывает уровень социального развития общества в целом. Уровень достижений во многих видах спорта, культивируемых в различных странах, по данным А. М. Максименко (1969), коррелирует с показателями материального благосостояния народа, а также с показателями средней продолжительности жизни, общей численности и грамотности населения. Однако действие этих факторов на рост спортивных результатов зачастую проявляется не прямо, а опосредованно, не гарантируя высокоразвитым странам автоматического превосходства в спорте.

Следует понимать, что страны с невысоким экономическим потенциалом могут с успехом развивать два-три вида спорта, отражающие этнические и географические особенности населения и его традиции. Примером этого могут служить бегуны Ямайки, Эфиопии и Кении, боксеры Латинской Америки, футболисты африканских стран и др. Однако развитие многих популярных и массовых видов спорта в комплексе не под силу этим странам в связи с экономическими условиями жизни

общества.

Существует мнение: чем больше людей включено в занятия спортом, тем большее количество спортсменов выходит в большой спорт; это, в свою очередь, повышает конкуренцию среди них и отражается на спортивных результатах. Однако увеличение массовости занятий спортом невозможно осуществить без подготовки необходимых специалистов: тренеров, инструкторов, преподавателей, врачей, работников спортивных сооружений и др. Квалификация этих специалистов во многом будет способствовать повышению спортивных достижений в общей массе занимающихся, а также и у выдающихся спортсменов.

Однако надо иметь ввиду, что количественная сторона не всегда переходит в качественную. По мнению Л. П. Матвеева (2010), бывают и парадоксальные, на первый взгляд, ситуации, когда на фоне ускоренного возрастания числа спортсменов уровень международных спортивных достижений страны не повышается, а подчас и падает. Вместе с тем, при увеличении количества занимающихся возрастает возможность выявления одаренных спортсменов, которые со временем, при соответствующих условиях, смогут выйти на уровень выдающихся достижений.

Таким образом, спортивные достижения обусловлены многими факторами, важнейшими из которых являются приведенные выше. В целом спортивные достижения отражают успехи человека в совершенствовании своих способностей и являются одним из показателей развития спорта, его инфраструктуры, а также социального развития и культуры общества в целом.

4.4. Тенденции развития спортивных достижений

Современный спорт характеризуется очень высоким уровнем и продолжающимся ростом спортивных достижений. При этом в каждом отдельном виде спорта или отдельной дисциплине на протяжении всей истории их развития наблюдается неравномерная динамика достижений. На одних этапах она связана со скачками результатов, на других с временным плато, на третьих – с постепенным и непрерывным ростом.

Проблема прогнозирования спортивных достижений и соотношения сил на спортивных аренах принадлежит к одному из немногих научных направлений, выполняющему интегрирующую и организующую функцию в спортивной практике. Обусловлено это в первую очередь тем, что объектом прогнозирования являются спортивные достижения – специфическая наиболее

емкая, интегрированная категория, являющаяся основополагающим элементом спортивной деятельности. Их уровень детерминирован целым рядом факторов, связанных не только с внедрением новых методов тренировки и совершенствованием системы соревнований, использованием новых приемов повышения работоспособности спортсмена (психологической и физиологической направленности), но и с рядом организационных моментов: идеологией, политикой, экономикой, материально-техническим обеспечением, т. е. социальной системой в целом.

Безусловно, эти процессы и явления стимулируют рост спортивных достижений и предъявляют все возрастающие требования к их реализации. Вместе с тем научные исследования свидетельствуют, что в общих чертах динамику роста спортивных достижений в любом виде спорта можно описать в виде логистической кривой (рис. 4.2). Эта кривая состоит из трех фаз, каждая из которых имеет свои особенности. В определенной мере эта кривая отражает динамику становления вида спорта, а также и индивидуальный рост мастерства спортсмена. Продолжительность отдельных фаз в разных спортивных дисциплинах различна.

Первая фаза этой кривой связана с зарождением вида спорта, разработкой правил и регламента проведения соревнований, четким определения предмета соперничества спортсменов или команд, созданием специфической для данного вида спорта методики тренировки и техники выполнения упражнений. В этой фазе спортивные достижения имеют тенденцию к незначительному повышению. В индивидуальном развитии спортсмена эта фаза связана с началом занятий определенным видом спорта, овладением азами техники, тактики, физической подготовленности. Существенное увеличение темпов прироста спортивных достижений на этом этапе может быть обусловлено прямо противоположными причинами: высокой одаренностью юных спортсменов или форсированной их подготовкой.

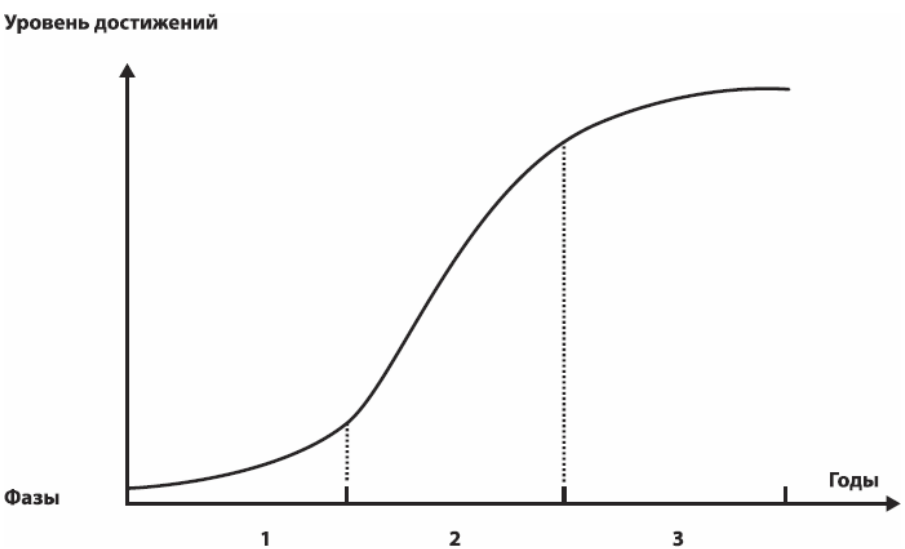

Рис. 4.2. Усредненная логистическая кривая развития спортивных достижений в историческом аспекте отдельного вида спорта и у отдельного индивидуума

Вторая фаза логистической кривой отражает непрерывный и достаточно бурный рост спортивных достижений, связанный с повышением количественных и качественных параметров тренировочных нагрузок, совершенствованием технической, тактической и психической подготовленности спортсменов, использованием более качественного инвентаря и оборудования при достаточно устоявшихся правилах и регламентах соревновательной деятельности. Другими словами, чем больше начинают трудиться спортсмены и чем выше качество этой деятельности, тем более выражен рост спортивных достижений. В индивидуальном плане добавляется фактор биологического возраста, долговременной адаптации организма, приобретения человеком спортивного и жизненного опыта.

Третья фаза логистической кривой связана с замедлением роста достижений как в целом в определенной спортивной дисциплине, так и в индивидуальном развитии при приближении к максимально возможным результатам. Медленный рост спортивных достижений наблюдается на фоне значительных усилий как самого спортсмена, так и всех участников, обеспечивающих его подготовку. Общество в лице спортивных федераций, клубов, спонсоров вкладывает большие средства в систему подготовки. Рост спортивных достижений обеспечивается уже не только совершенной и высокоэффективной системой тренировки, но и переориентацией системы соревнований, приобретающей все более и более коммерческие основы, а также

большим удельным весом всех факторов, повышающих эффективность тренировочной и соревновательной деятельности (финансы, организация и управление, научно-методическое, медико-биологическое, материально-техническое обеспечение и др.).

В индивидуальном плане замедление роста спортивных результатов и их стабилизация связаны с возрастом спортсмена, достижением предельных величин функционирования систем организма и наступлением регресса в работе некоторых из них. Скачок результатов в этой фазе может быть обусловлен внедрением новых, более прогрессивных технологий или использованием запрещенных препаратов (допингов).

По мнению Л. П. Матвеева (2010), сравнительный анализ индивидуальных вариаций динамики спортивных достижений разных спортсменов дает определенные основания судить о продуктивности затрат их времени и сил на спортивную деятельность (одаренности спортсмена, а также о степени эффективности используемых средств и методов достижения результатов). Вся долговременная динамика высших спортивных достижений в обществе свидетельствует о качестве сложившейся в нем школы спорта, уровне развития спортивной культуры, а также в некоторой мере о степени прогресса смежных с ней разделов культуры в обществе.

Вопросы для самоконтроля

1. Дайте определение спортивному результату.
2. Что понимается под спортивно-достиженческими возможностями?
3. Что является спортивным достижением?
4. Какое спортивное достижение называют рекордом?
5. Какие критерии положены в основу оценки результатов в разных видах спорта?
6. Что может быть положено в основу оценки ценностного потенциала спортивных достижений?
7. Какие ценности, составляющие основу спортивных достижений, можно отнести к чисто спортивным?
8. Какие общекультурные ценности реализуются в спортивных достижениях?
9. Какие социальные ценности реализуются в спортивных достижениях?
10. Какие идеальные ценности реализуются в спортивных достижениях?

11. Назовите факторы, влияющие на динамику спортивных результатов.

12. Какое значение имеет индивидуальная одаренность и задатки спортсмена для достижения высокого уровня спортивных достижений?

13. Какой вклад вносит система спортивной подготовки в уровень спортивных достижений и что характеризует ее эффективность?

14. Как размах спортивного движения, социальные и экономические условия сказываются на спортивных достижениях?

15. Что обусловливает динамику спортивных достижений на разных этапах (отдельных фазах их развития) спортивного совершенствования?

Глава 5. Современное состояние спорта высших достижений и тенденции совершенствования подготовки высококвалифицированных спортсменов

5.1. Характерные особенности современного этапа развития спорта высших достижений

Спорт в подавляющем большинстве стран мира пользуется повышенным вниманием и популярностью, оказывая значительное влияние на жизнь общества. Представляя собой одно из крупнейших, многогранных и сложных социальных явлений, он обеспечивает контакты и дружеские связи между отдельными людьми, народами и странами, является мощным средством пиара и идеологическим оружием государственных и общественных деятелей (об отдельных государствах население планеты узнает лишь благодаря победам их атлетов на мировых спортивных форумах). Спортивное движение является мощным стимулятором совершенствования технологий, обеспечивающих инфраструктуру спорта, научных разработок, направленных на совершенствование организации и методического обеспечения тренировки, восстановления, соревновательной деятельности и других аспектов спортивной подготовки (и не только ее).

Современный спорт давно вышел за пределы определенной группы людей и организаций, заинтересованных только в развитии спортивного движения. В нем сугубо спортивные проблемы теснейшим образом переплелись с социальными проблемами развития всего общества. Это сделало спорт универсальным явлением, раскрывающим, с одной стороны, новые возможности человека, а с другой, – возможности эффективного сотрудничества во имя гармонического развития человека, укрепления мира и взаимопонимания между государствами и народами. В связи с этим общество и государство, как правило, делают все, чтобы укрепить позиции спорта для использования в собственных интересах.

Для обеспечения дальнейшего усиления позиций спорта в обществе необходимо уточнить основные характеристики его современного состояния и возможные направления его модернизации в будущем.

К основным особенностям современного этапа развития спорта высших достижений специалисты относят:

– очень *высокий уровень* и *продолжающийся рост спортивных достижений*;

– исключительно *высокую напряженность соревновательной борьбы*, связанную с возросшей плотностью спортивных достижений участников крупнейших состязаний, неизмеримо повысившую требования к качеству, стабильности и надежности технико-тактического мастерства и психологической устойчивости спортсменов в условиях частых и ответственных стартов;

– *профессионализацию* спорта, связанную с тем, что спортивная деятельность при известных условиях начинает занимать основное место в образе жизни элитных спортсменов, становится главной сферой их деятельности и, вместе с тем, основным источником материального благополучия;

– высокую *коммерциализацию* спорта высших достижений, обеспечивающую, с одной стороны, привлечение финансовых ресурсов крупных торгово-промышленных фирм и корпораций в развитие инфраструктуры спорта и оказание спонсорской помощи в подготовке спортсменов, а с другой стороны – осложняющую систему подготовки, и особенно – систему соревнований, необходимостью решения специфических задач бизнеса;

– *глобализацию и интернационализацию* спорта, связанные с выходом его организационных, правовых и деятельностных основ за национальные рамки, ростом международных связей, взаимозависимости стран, широком распространении передовых технологий, единых стандартов жизни и т. д.;

– усиление *социально-политических функций* спорта;

– возрастание *государственной поддержки* национальным спортивным организациям, включая финансовую, правовую и социальную помощь, в том числе в подготовке спортивного резерва;

– *использование современных научных технологий* для обеспечения эффективности реализации различных компонентов спортивной подготовки, поскольку специальная подготовленность высококвалифицированных спортсменов достигла высочайшего уровня, затрудняя поиск путей ее дальнейшего совершенствования;

– возрастание внимания со стороны промышленных и технических сфер к вопросам *совершенствования материально-технической базы, оборудования, инвентаря и экипировки*.

Все эти тенденции свидетельствуют о непрерывном возрастании темпов развития всей сферы спорта в целом и, как следствие, об усложнении механизмов управления этой сферой.

5.2. Основные направления совершенствования организации подготовки высококвалифицированных спортсменов

По мнению В. Н. Платонова (1986, 2004), и с ним нельзя не согласиться, первостепенную роль в совершенствовании спортивной подготовки играют ***выявление наиболее одаренных в спортивном отношении людей*** и ***рациональное построение системы их тренировки и соревнований.*** Вместе с тем Х. Дигель (2005) считает, что наряду с обоснованием и использованием различных систем подготовки спортсменов, определяющих в итоге их спортивную конкурентоспособность, должны приниматься во внимание 3 основные фактора (условия системы подготовки), стимулирующие возможность достижения успеха в современном спорте высших достижений: ***уровень развития общества (социальные условия), уровень организации спортивного движения и уровень взаимоотношений между спортом высших достижений и окружающими его социальными условиями.*** Эти структурные элементы следует отнести к факторам (стимулирующим условиям), повышающим эффективность тренировочной и соревновательной деятельности.

Социальное развитие общества – структура населения и уровень его дифференциации, материального благосостояния, средней продолжительности жизни, общей грамотности – является очень важным компонентом, определяющим социальные основы, стимулирующие развитие спорта в той или иной стране. Вместе с тем многие специалисты считают, что социальные условия не напрямую, а лишь опосредованно могут быть приняты во внимание в качестве определяющих конечную эффективность той или иной национальной системы подготовки высококвалифицированных спортсменов. В целом социальные условия воздействуют на последующие уровни, во многом их обусловливая.

Организация спорта характеризуется рядом ключевых элементов, стимулирующих развитие спорта высших достижений. К ней относятся: идеологические приоритеты (стратегия государства в области спорта); олимпийские традиции; текущее наличие элитных атлетов; система поиска и отбора талантливых спортсменов; состояние юношеского спорта; тренерские кадры; система спортивных организаций; спортивные сооружения; система соревнований; организация тренировочного процесса; финансовое обеспечение; система поощрений и помощи спортсменам во время занятий спортом и после завершения спортивной карьеры; антидопинговая политика; особенности

руководства; существующие связи и др.

Более того, эффективность системы подготовки спортсменов и направленность происходящих в ней изменений во многом детерминируется ее *взаимоотношениями с окружающими социальными условиями*: политическим влиянием, национальными особенностями, финансовой государственной и спонсорской поддержкой, интересом зрителей, интересом средств массовой информации, системой образования, развитием науки, правовой системой и др.

Анализ воздействия окружающих социальных структур, возможность целенаправленной организации их влияния на структуру спортивного движения, а также стоимость возможных преобразований являются приоритетными пунктами при планировании модернизации национальных систем подготовки спортсменов. Для обеспечения необходимого сближения спорта с развитием современного общества идеологические и методологические основы спортивного движения нуждаются в постоянной ревизии и модернизации, своевременном устранении возникающих проблем.

В разных странах происходят постоянные изменения как в организационной структуре спорта, так и общем законодательстве, связанном со спортом и организацией системы подготовки спортсменов. При этом специалисты связывают дальнейшее развитие спорта высших достижений прежде всего:

– с глобализацией спортивного движения, усилением социально-политических и экономических функций спорта в современном мире;

– усилением влияния государственных и экономических структур на спорт;

– использованием системы образовательных учреждений для подготовки спортивного резерва;

– более широким проникновением в спорт достижений научно-технического прогресса – с одной стороны, и использованием спорта как своего рода испытательного полигона человеческих свойств и качеств – с другой;

– возрастанием внимания со стороны промышленных, технических сфер к вопросам предметной, инвентарной среды;

– созданием новых организационно-управленческих форм подготовки высококвалифицированных спортсменов, способных концентрировать в своей структуре материально-технические, кадровые, научно-методические и финансовые ресурсы.

Безусловно, современное спортивное движение, являясь составной частью социальной жизни общества, подвержено основной тенденции его развития – *интеграции и глобализации*.

Глобализация спортивного движения – это объективный процесс, который носит системный характер, то есть охватывает все сферы его существования. С одной стороны, глобализация ассоциируется со стиранием границ между странами, несущим за собой экономическую и культурную интеграцию. С другой стороны, это создание, развитие и распространение унифицированной культуры и ценностей. Можно отметить, что глобализация – это состояние, когда все мировое сообщество функционирует как единая система, и каждая страна, национальное и региональное спортивное объединение вносят свой особенный вклад в ее работу. Перспектива формирования целостного, неделимого мира спорта в процессе глобальной социально-экономической интеграции – объективная неизбежность, обусловленная естественными закономерностями эволюции спорта и международного спортивного движения.

Основными составляющими глобализации спортивного движения являются: все более доминирующее положение международных структур, которое стало составной и неотъемлемой частью современной социально-культурной сферы общественной жизни и межгосударственных отношений, а также формирование общих законов осуществления деятельности и стандартизация правовых и экономических отношений в мире спорта; формирование мировой системы соревнований; равные возможности участия в них сильнейших спортсменов; возможности миграции в масштабах всей планеты как ведущих спортсменов, так и молодых перспективных атлетов, квалифицированных специалистов и тренеров, передовых методик подготовки, а также сближение культур разных стран.

Вместе с тем следует учитывать, что спорт высших достижений подавляющим большинством людей перестал восприниматься исключительно как соперничество отдельных спортсменов, а превратился для них в противоборство стран за национальный приоритет. Это обстоятельство стимулирует руководство большинства стран мира изменить существующее положение в распределении их мест на международной спортивной арене на основе модернизации существующей национальной системы организации спортивной подготовки. При этом большинство стран ориентируется на максимально возможное использование опыта организационной политики тех государств, которые достигли наибольшего прогресса на международной спортивной арене, и его объединение с национальными возможностями.

Отличительной чертой современной политики в сфере спорта высших достижений, реализуемой в различных странах,

претендующих на прогресс на международной арене, является активизация усилий по объединению деятельности государственных, общественных и коммерческих структур, концентрации их внимания на достижение конечного результата – успешного выступления спортсменов на международной арене. При этом в разных странах реализуются несколько отличающиеся подходы. Это требует более пристального рассмотрения существующих тенденций в организации системы спортивной подготовки в наиболее развитых в спортивном отношении странах с тех позиций, которые находятся в числе узловых в настоящее время и могут оказаться наиболее перспективными для дальнейшего прогресса спорта высших достижений.

Роль государства и политических структур в управлении спортивным движением.

Спорт – это социально-общественное явление. Для его развития в мире создано огромное количество общественных физкультурно-спортивных организаций, осуществляющих свою деятельность на международном и национальном уровнях. Вместе с тем практика развития спорта свидетельствует, что уровень высших спортивных достижений и успешность выступлений спортсменов на международной арене в значительной степени зависят от уровня поддержки спортивного движения государством и экономическими структурами. Поэтому отличительной чертой поиска оптимальной модели управления в спорте в настоящее время является преимущественное совершенствование системы государственного регулирования на основе объединения деятельности государственных, общественных и коммерческих структур.

Однако степень вовлечения государства в регулирование деятельностью в сфере спорта в различных странах существенно отличается и зависит от многих факторов. Это тип государства, его исторические традиции, политические и социально-экономические условия, система общественных и культурных ценностей, исповедуемая религия и т. п., которые определяют существующую в стране модель спорта и организационную структуру национального спортивного движения.

За исключением США, как правило, все ведущие в спортивном отношении государства поддерживают спорт за счет налоговой системы (отчислений из государственного бюджета) при серьезном политическом контроле.

Самая жесткая система с централизованным государственным управлением спорта на всех уровнях существует в Китае. Министерство по делам спорта Китая и Национальный

Олимпийский комитет этой страны практически являются единой структурой, входящей в центральное правительство (Государственный совет). В структуру министерства (в настоящее время – Генеральная спортивная администрация) входят департаменты по видам спорта, в составе которых находятся федерации по видам спорта и сборные команды страны. В последние годы система управления спортом в Китае была несколько модернизирована в сторону повышения возможностей и участия провинциальных властей, но по сути осталась прежней – её основой является государственное управление. Аналогичная организация национального спортивного движения характерна для стран с жестко выраженным централизованным государственным управлением на всех уровнях (Куба, КНДР, Казахстан, Монголия и ряд др.).

Партнерство между государством и общественным спортивным движением приводит к формированию общего курса национальной спортивной политики в таких странах, как Россия, Австрия, Турция, Франция, в целом ряде африканских государств, а также в странах, ранее входивших в состав СССР (Беларусь, Украина, Азербайджан, Грузия, Литва), или социалистического лагеря (Болгария, Венгрия, Румыния и др.). В этих и некоторых других странах осуществляют активную работу министерства спорта или государственные органы, которым правительством поручена ответственность за развитие спорта, а также активно работают общественные спортивные организации. Государственные органы управления получают основные средства из национального бюджета для финансирования спортивных мероприятий, строят организационные структуры управления спортом, создают материально-техническое обеспечение деятельности, активно занимаются разработкой и совершенствованием законодательства в спорте.

Есть примеры частичного невмешательства государства в автономию спорта. Например, в Австралии, Германии, Великобритании, Греции, Норвегии, Финляндии, Швейцарии и ряде других стран влияние государства не столь значительно. Однако и в этих странах понимают и учитывают значение спорта для международной и внутригосударственной политики, стараясь обеспечить его развитие. Соблюдая политику невмешательства, правительства этих стран выдвигают свои инициативы в целях оказания поддержки деятельности спортивных клубов и федераций. Это может выражаться в финансовой помощи и создании инфраструктур, обучении кадров, строительстве спортивных сооружений, проведении научных исследований и т. п. В этих странах имеется развитая законодательная база

спорта, высока самостоятельность спортивных федераций и территориальных спортивных организаций. При этом руководство спортом (особенно спортом высших достижений) в них также опосредованно осуществляет государство. В Германии и Швейцарии спорт курирует министерство внутренних дел, в Греции, Норвегии и Эстонии – министерство культуры, в Финляндии – министерство образования.

В США и Италии первостепенную роль в развитии спорта играют общественные организации, при этом государство занимает промежуточную позицию. В этих странах спорт высших достижений контролируют Национальные олимпийские комитеты (соответственно USOC и CONI) и национальные федерации по видам спорта. Государство выступает лишь в роли гаранта стабильности развития спорта, передав непосредственное управление им общественным организациям, вплоть до подготовки национальных команд к олимпийским состязаниям.

Например, в аппарате CONI (Национальный олимпийский комитет Италии) работают более 1200 сотрудников, контролирующих подготовку спортсменов в олимпийских видах программы и старающихся не допустить в этих вопросах излишнего влияния правительства. Государственные органы в Италии осуществляют организацию спортивным движением только на уровне школьного и университетского спорта, однако правительство оказывает определенное влияние и на спорт высших достижений через спортивные организации армии.

Американская модель спортивного движения всегда носила децентрализованный характер. Многие спортивные организации – Олимпийский комитет США, Национальная ассоциация студенческого спорта, Любительский спортивный союз, национальные федерации по видам спорта и другие – являются независимыми от государства самостоятельными общественными организациями (R. Knorr, 1991). Закон о любительском спорте в США предоставляет в данном случае НОК право исполнять роль центрального органа, регулирующего деятельность федераций и имеющего на то финансовые рычаги.

Роль спонсорской поддержки экономическими структурами.

Роль экономических структур в поддержке спортивного движения в ведущих в спортивном отношении государствах существенна. Она выражается в виде спонсорской деятельности. Спонсорская деятельность в сфере спорта – это взаимодействие спонсора и спонсируемого с возможным участием различных посредников, в процессе которого спортивные организации и устроители мероприятий, спортсмены и специалисты получают

разнообразную материальную поддержку (финансовые средства, товары, услуги и т. п.) в ответ на их участие в реализации маркетинговых функций (право на ассоциацию производимой продукции со спортом, рекламу, продвижение, сбыт продукции) изготовителей средств производства и потребления, а также фирм обслуживания.

Спонсорство – это деловые взаимоотношения между тем, кто предоставляет средства, и тем, кто взамен предлагает какие-либо права (привилегии), которые спонсор может использовать в своих коммерческих целях. Такого рода отношения особо развиты в странах с рыночной экономикой.

Вместе с тем развитие системы спонсорства имеет определенные различия в разных странах. Американская экономика в наибольшей степени способствует финансированию спорта в виде спонсорства и пожертвований. Спортсмены Австралии и Великобритании также существенно поддерживаются спонсорскими структурами, в то время как во Франции и Италии такая поддержка осуществляется в меньшей мере.

Традиционно в большинстве стран, имеющих хорошо развитое спортивное движение, достаточно редки факты непосредственной спонсорской поддержки спортсменов и команд отдельными компаниями. Обычно такая поддержка выражается в виде спонсирования национальных олимпийских комитетов, спортивных ассоциаций, федераций по отдельным видам спорта или определенных соревнований.

В России спонсорство осуществляется в основном в отношении элитных спортсменов или команд, зачастую компаниями с преобладающим участием государства (например, компаниями газонефтеперерабатывающего комплекса или крупнейшими металлургическими комбинатами), самим государством (администрациями регионов), а иногда и иностранными компаниями. Наряду с этим на региональном и муниципальном уровнях государственные и частные российские компании достаточно часто оказывают поддержку спортсменам и помогают в организации соревнований.

Роль образования.

Система образования играет существенную роль в развитии как спорта высших достижений, так и массового спорта. Организация спортивных соревнований в школах, колледжах и высших учебных заведениях способствует притоку новых талантливых атлетов. В каждой из ведущих в спортивном отношении стран система подготовки высококвалифицированных

спортсменов в той или иной мере связана с системой среднего и высшего образования, в их структурах легче организовать спортивную подготовку талантливой молодежи. Это особенно характерно для клубной системы Германии, аналогичные структуры встречаются во Франции, Италии, Великобритании, США.

Университеты играют существенную роль в развитии спорта и в других странах. Достижения в спорте они используют как традиционно значимый фактор повышения престижа своего университета или колледжа, привлечения студентов к массовому спорту и здоровому образу жизни. При этом некоторые университеты и колледжи предлагают талантливым спортсменам бесплатное обучение и содержание при минимальных требованиях учебной успеваемости. Спортивные стипендии с возможностью получения образования в престижных вузах предлагают многие ведущие страны мира.

В распоряжение спортсменов, готовящихся в спортивных клубах университетов, предоставляются спортивные сооружения, услуги квалифицированных тренеров и других специалистов. Осуществляется все это за счет средств самих образовательных учреждений, субсидий и частных пожертвований, а также инициативы спортивных клубов, тренеров, спортсменов и их родителей. Такая система является основной для стимулирования подготовки спортсменов высокого класса.

В ведущих в спортивном отношении странах мира (за исключением США) существуют специальные спортивные школы в общей системе основного и дополнительного образования детей и молодежи. В России спортивные школы являются основой системы подготовки спортивного резерва и спортсменов высокой квалификации. Даже в условиях экономического спада Россия продолжает сохранять свои позиции на международной спортивной арене в основном именно потому, что система спортивных школ (детская спортивная школа – училище (колледж) олимпийского резерва – центр олимпийской подготовки – сборная команда страны) продолжают весьма эффективно функционировать. Аналогичные структуры существуют в современном Китае и ряде европейских государств.

В США система детско-юношеского и молодежного спорта построена на хорошо поставленной системе базовой физкультурно-спортивной подготовки в общеобразовательных школах и колледжах. В отличие от многих других стран физическое воспитание в образовательных учреждениях здесь носит четко выраженную спортивную направленность с наличием широкой сети школьных и студенческих соревнований,

организуемых Любительским атлетическим союзом и Национальной атлетической ассоциацией.

Школьные спортивные соревнования являются широкомасштабной ареной поиска одаренных детей для селекционеров, стремящихся привлечь талантливую молодежь в лиги профессионального спорта и команды университетов, во многих из которых созданы все необходимые условия для предпрофессиональной подготовки спортсменов. Заинтересованы в эффективной спортивной подготовке талантливых детей и их родители, которые находят дополнительные условия для тренировки вне школы, стимулируя спортивное мастерство детей и обеспечивая гарантии их льготного обучения в вузах.

Роль спортивной науки.

Существенную роль в развитии современного спорта играет наука. Система спорта в наиболее развитых в спортивном отношении странах полностью поддерживается научными подразделениями. Для осуществления этой деятельности созданы научно-исследовательские институты и методические центры, занимающиеся обеспечением подготовки спортсменов и разработкой рекомендаций для тренеров. Особенно заметна роль спортивной науки в США, Австралии, Германии, Италии, Китае, Японии, России, Испании и ряде других государств. Во всех ведущих спортивных державах существуют центральные научно-исследовательские институты спорта, имеющие собственные программы исследований и соответствующий штат.

В Германии функционируют в качестве самостоятельных подразделений научные исследовательские центры, такие как Федеральный институт спортивной науки (BISP), Институт адаптивной тренировки (IAT) и Национальный институт спортивного оборудования (FES). В Китае сейчас 5 научно-исследовательских спортивных институтов, между которыми распределена тематика научных исследований в предметной области спорта высших достижений.

Национальный институт спорта Австралии (AIS), Национальный институт спорта Франции (INSEP) являются научными подразделениями, обеспечивающими подготовку спортсменов самого высокого класса. В Италии единственный научно-исследовательский институт спорта находится в Риме (Istituto Sciencze dello Sport), он проводит исследования по проблемам спортивной медицины и тренировки атлетов высокой квалификации. Кроме того, в Италии и Великобритании существует система консультационных научных центров, распространенных по всей стране, обеспечивая спортсменов и

тренеров необходимой помощью.

В США спортивная наука представлена в университетах, но специальных научно-исследовательских институтов нет. Здесь создан фонд NIRSA (National Intramural-Recreational Sports Association) – некоммерческая организация, целью которой является обеспечение проведения научных исследований, подготовка кадров и создание программ в области оздоровительной активности. Более двадцати крупных американских компаний финансируют деятельность этого фонда.

Основные направления в тематике исследований научных подразделений большинства стран мира занимают проблемы спортивной медицины, функциональной диагностики, биомеханики и особенно физиотерапии. В США основное внимание уделяется вопросам психологии, физиологии, биохимии, биомеханики, медицины, фармакологии и другим направлениям науки, обеспечивающим качественную подготовку спортсменов.

В России 2 научно-исследовательских института физической культуры и спорта – Федеральный научный центр физической культуры и спорта (ВНИИФК) в Москве и СПбНИИФК в Санкт-Петербурге – являются лидерами в системе спортивной науки. К сожалению, в 90-е годы прошлого века в связи с экономическими трудностями эти организации претерпели существенное сокращение и на порядок снизили свою исследовательскую активность. Для обеспечения адресной научной поддержки при сборных командах по видам спорта созданы и осуществляют работу комплексные научные группы (КНГ).

Научная работа осуществляется также в 14 высших учебных заведениях физкультурно-спортивного профиля и их филиалах, находящихся в ведении Министерства спорта России. Профильными вузами и НИИ проводятся исследования в области биомеханики спорта, физиологии, психологии и методологии подготовки спортсменов высокого класса и олимпийского резерва. При этом уделяется внимание обобщению уникального опыта ведущих тренеров, создавших знаменитые отечественные и зарубежные школы по подготовке спортсменов мирового уровня.

Вместе с тем следует отметить, что отечественная вузовская спортивная наука недостаточно финансируется. Нехватка средств на оснащение современной научной аппаратурой и оборудованием приводит к тому, что в структуре научно-исследовательской деятельности снижается доля экспериментальных исследований. Отсутствие централизованного руководства в системе вузовской науки приводит к увеличению числа работ, которые решают частные задачи или имеют узкий

круг практического применения. Большая академическая загрузка преподавателей затрудняет осуществление научной работы. Это приводит к утере многих позиций, завоеванных отечественной спортивной наукой. Для кардинального решения проблемы повышения значимости спортивной науки необходимо восстановление всей структуры научно-исследовательских учреждений, привлечение в них молодых ученых, а также существенное увеличение финансирования этой отрасли.

Роль материально-технического обеспечения.

Велико влияние на рост спортивных достижений совершенствования материально-технических основ тренировочной и соревновательной деятельности. Речь в первую очередь идет о современных спортивных базах, спортивном инвентаре, экипировке, тренажерно-диагностическом оборудовании, использовании современных материалов и новых технических решений в обеспечении эффективности тренировочного и соревновательного процессов. Бурный прогресс достижений, отмеченный в последние годы в ряде видов спорта, в значительной, если не в решающей, мере определяется именно факторами материально-технического порядка (знаковые примеры – повсеместное строительство крытых конькобежных треков, универсальных залов и манежей, использование на стадионах и площадках синтетических покрытий и использование новых модификаций спортивного инвентаря и оборудования, экипировки и т. п.).

Роль средств массовой информации.

Во всех развитых в спортивном отношении странах средства массовой информации существенно влияют на развитие спорта. Они распространяют спортивные новости, комментируют их, привлекают внимание болельщиков к тем или иным видам спорта, принимают участие в многочисленных спортивных программах на спортивных каналах. Исключительно велика их роль в освещении технико-тактического мастерства и особенностей подготовки спортсменов, в формировании отношения общества к идеалам спорта и проблемам развития спортивного движения.

Журналисты, освещая спортивные мероприятия, выполняют важную социально-педагогическую и пропагандистскую роль, обеспечивая решение ряда социальных задач – стимулирования населения к регулярным занятиям физической культурой и спортом, популяризации здорового образа жизни, а также доведении необходимой информации и пропаганды спорта до

всех слоев общества. Благодаря СМИ спорт приобрел большой общественный резонанс, появились новые источники его финансирования и целевые программы поддержки спортсменов.

Во Франции, Италии и США спорт очень популярен в средствах массовой информации. В США выходят десятки спортивных периодических изданий. «Sports Illustrated» является самым массовым спортивным журналом в мире. На американском телевидении существует множество спортивных каналов, причем некоторые из них обслуживают только один вид спорта. В Италии работает большое количество спортивных журналистов, выпускаются 3 ежедневные спортивные газеты, действуют два спортивных телевизионных канала (Streamsport, RAI Sport Sat). «Gazetta dello Sport» имеет тираж около 4 млн экземпляров и считается наиболее популярной ежедневной газетой (общенациональная газета «Corriere della Sera» тиражируется в количестве 2,7 млн экземпляров).

Средства массовой информации Австралии, Великобритании и Германии очень широко освещают спортивные мероприятия и комментируют их. В России и Китае спортивные средства массовой информации находятся на стадии развития. Вместе с тем в России на телевидении уже работают несколько спортивных каналов, широко распространены периодические издания, такие как «Советский спорт», «Спорт-экспресс» и другие, издается ряд научно-спортивных журналов, отдельные виды спорта имеют свои собственные периодические издания.

Во всех развитых странах роль телевидения особенно велика, и именно телевидение играет значительную роль в спонсировании спорта высших достижений и его популяризации. Вместе с тем лишь некоторые виды спорта имеют права на продажу прав трансляции соревнований. В России, например, таковыми являются футбол и хоккей, другие же спортивные федерации должны искать специальных спонсоров для оплаты телевизионных трансляций.

В последнее время постоянно возрастает роль Интернета, который занимает свою нишу в информационном обеспечении спорта высших достижений.

Постоянный рост популярности спорта и его интенсивная коммерциализация в последние годы резко обострили как профессиональные, так и морально-этические проблемы в деятельности средств массовой информации. Особенно волнует все возрастающая зависимость спорта, и в частности олимпийского, от коммерческого телевидения, его вмешательства в чисто спортивные вопросы.

При этом нездоровое внимание многих журналистов к

сенсациям и скандалам в спортивной и околоспортивной среде способно серьезно сместить акценты, приводить к непропорциональному и искаженному восприятию многих событий и явлений международного спортивного движения. Спортивный журналист (репортер, комментатор) должен думать прежде всего не столько о сенсационности своего сообщения, сколько о его достоверности. Он должен воздерживаться от поспешной интерпретации событий на основе внешних проявлений, непроверенных фактов или личного отношения к спортсмену, поскольку это может нанести ущерб и спорту в целом, и конкретному атлету. Главным в освещении материала всегда должны быть интересы спорта и принципы честной борьбы.

Для всех развитых в спортивном отношении стран характерен постоянный творческий поиск специалистов в направлении совершенствования составляющих системы спортивной подготовки: ее организационных, материально-технических и особенно научно-методических основ. Экономика, состояние рынка и конкуренция определяют рациональность изменений во многих социальных структурах. Это касается и спорта, который не может занимать статичную позицию в условиях, когда практически во всех государствах постоянно происходят некоторые социальные, экономические и политические модернизации, которые влияют на развитие спорта высших достижений и массового спорта.

Вопросы для самоконтроля

1. В чем заключаются особенности развития современного спорта высших достижений?
2. Какие социальные условия обеспечивают возможность достижения успеха в спорте высших достижений?
3. Какими ключевыми моментами характеризуется непосредственная организация спорта?
4. Какими факторами характеризуется взаимоотношение спорта с окружающими социальными условиями?
5. Как осуществляется государственная поддержка спорта в тех или иных ведущих в спортивном отношении странах?
6. Какую роль играет и как организуется спонсорская поддержка спорта экономическими структурами?
7. Какова роль образования в стимулировании развития спорта высших достижений?
8. Как в тех или иных ведущих в спортивном отношении странах организована спортивная наука?

9. Какова роль материально-технического обеспечения в стимулировании роста результатов в спорте высших достижений?

10. Какова роль средств массовой информации в стимулировании развития спорта высших достижений?

Глава 6. Современные проблемы организации спорта высших достижений

6.1. Внедрение в спорт идеологии и политики

Для спорта высших достижений огромное значение имеет развернутая система международного спортивного движения с ее сложной структурой, внешними и внутренними связями. Как уже отмечалось, современное спортивное движение, являясь составной частью жизни общества, не изолировано от общих проблем международного сотрудничества: политических, идеологических, экономических, культурных и т. д. По мнению В. И. Столярова (2015), общая социально-экономическая, политическая и культурная ситуация в обществе, система принятых здесь ценностей, норм и образцов поведения, морального и материального поощрения поступков и действий людей определяют подход к спорту в обществе, те цели, в которых он используется, организационную структуру, с помощью которой реализуются эти цели, а значит, и реальную социальную значимость спорта.

С ростом популярности спорта, по мере укрепления связи спортивных успехов с престижными интересами масс, наций, государств крупные международные соревнования становятся ареной соперничества не только самих спортсменов и национальных сборных команд, но также соперничества государств и групп государств за мировое признание и влияние. При этом популярность спорта у большинства людей делает его удобным каналом для воздействия на массовое сознание, который нередко активно используется политическими силами разного рода в своих целях. Однако, по мнению Л. П. Матвеева (2010), это не означает, что самому спорту внутренне свойственна некая конкурентно-политическая или политико-идеологическая функция. Более того, политическое манипулирование спортом в корне противоречит его общечеловеческой сущности и общепризнанной роли в становлении и развитии межнациональных и международных связей, взаимопонимании, культурном сотрудничестве субъектов человеческого сообщества, упрочении мира на земле.

Тем не менее, привлекательность спорта для миллионов создает условия для его использования в тех или иных политических целях. Спортивные рекорды, успешные выступления соответствующих сборных, а также безупречная

организация и проведение очередных крупных международных турниров и даже само право на проведение последних стали инструментами роста международного политического авторитета стран, рычагами для воздействия на международное сообщество. Одним из неизбежных следствий такого влияния спорта являются развернувшиеся и продолжающие существовать по сей день вокруг и внутри спортивного движения различные способы политической борьбы – публичной демонстрации отношения к тем или иным государствам или группам государств, стремления уменьшить их вес и влияние.

В разнообразии форм, направлений и причин использования спорта политическими силами В. И. Столяров (2015) считает целесообразным выделить две их ориентации: *гуманистическую* – для утверждения мирных отношений между государствами, укрепления дружбы и взаимопонимания между народами, их культурного сотрудничества, преодоления национальных предрассудков, улучшения политических отношений между народами, принадлежащими к разным культурам; *антигуманную* – связанную с пропагандой идей национализма и шовинизма, а также использованием спорта в качестве аргумента решения политических противоречий. С одной стороны, он может сближать народы, с другой – в недобросовестных руках – способен их разъединить.

Существенное значение в спортивном движении имеет соперничество отдельных стран за мировое признание. Победы на крупных международных соревнованиях (Олимпийских играх, чемпионатах мира и континентов) всегда связывались с ***политической престижностью***. Спортсмены, принося своей стране международные победы, выполняют не только спортивную, но и государственную миссию, поскольку способствуют государственному престижу. В честь победителя официальных соревнований всегда исполняется национальный гимн и поднимается государственный флаг страны, которую он представляет.

Идентификация населения с атлетами и общее стремление к победе во имя национальной славы объединяет граждан, независимо от социального класса, расы и религиозных различий. Выраженное влияние спортивных побед на формирование ***национального патриотизма*** – факт бесспорный. Он всегда учитывался и учитывается государственными структурами и правительственными организациями большинства стран мира.

Правительства различных государств в связи с этим существенно заинтересованы в реализации национальных интересов в международном спортивном движении. Однако такие

тенденции нередко приводят к разобщению спортивного движения, являясь угрозой для его существования.

Международное спортивное движение (МСД) для сохранения своего единства при объединении спортивных организаций государств, имеющих разные национальные традиции, политические и идеологические взгляды, должно опираться на общеприемлемые принципы существования и развития. Основными направлениями деятельности МСД в этих целях являются: неуклонная демократизация и все более тесное внутреннее единение спортивного движения, борьба с использованием спортивных мероприятий в качестве аргумента решения политических противоречий, решение проблемы расовой дискриминации в спорте и ряд других.

Тенденция *к* ***демократизации и установлению единства*** международного спортивного движения существует с момента его возникновения. С одной стороны, это проявляется в постоянном расширении прав национальных спортивных организаций, с другой – в улучшении координации деятельности, укреплении их взаимодействия с правительственными организациями, участии самих спортсменов в обсуждении вопросов международного спорта и т. д. Применительно к сфере социальных отношений подчеркивается важное значение таких гуманистических ценностей, как интернационализм, равноправие всех людей и народов, просвещение в духе истинного патриотизма в сочетании с взаимоуважением наций, несмотря на расовые, религиозные и политические разногласия, а также мир, дружба и взаимопонимание.

Если большую часть периода своего развития национальные и международные спортивные организации стремились в основном обеспечить собственную самостоятельность в принятии решений, укрепить собственный авторитет, то в последние 20–30 лет сформировался принципиально иной подход – стремление к объединению интересов различных организаций и направлений международного спортивного движения, к органической увязке их деятельности с происходящими в мире сложными политическими, экономическими, культурными процессами и явлениями.

Это проявилось в активизации и рационализации сотрудничества в рамках международного спортивного движения, подтверждением чего стало создание Ассоциации международных спортивных федераций (GAISF), а при МОК – различных международных ассоциаций НОК, а также Фонда и Комитета олимпийской солидарности, которые осуществляют программы помощи НОК, в особенности тем, которые испытывают в этом

наибольшую потребность. Через эти структуры активно пропагандируются и внедряются фундаментальные принципы олимпизма, развиваются знания атлетов и тренеров о технической стороне спорта, создаются там, где это необходимо, простые, функциональные и экономичные спортивные сооружения, оказывается поддержка в вопросах проведения соревнований на национальном, региональном и континентальном уровнях, поощряются программы двустороннего и многостороннего сотрудничества. Все это способствует существенному возрастанию роли спорта, сохранению и повышению авторитета международного спортивного движения в обществе, а также развитию материальной базы спорта.

Вместе с тем В. И. Столяров (2015) отмечает, что руководство МСД и МОК в течение длительного времени стремилось представить спорт в качестве движения, чуждого политике. Однако на деле ему не удалось обойти стороной политические проблемы, так как целый ряд политических факторов оказывает существенное влияние на международное спортивное движение и выдвигает перед ним политические проблемы. К числу таких факторов относятся, например, возникающие между государствами – участниками Олимпийских игр и их НОКами политические и идеологические разногласия. В связи с этим Игры предстают ареной, на которой страны вступают между собой в противоборство и стремятся использовать их в качестве орудия пропаганды своих политических программ.

Организаторы современных Олимпийских игр неоднократно сталкивались и должны были решать, к примеру, проблему отношения олимпийского движения к войнам и воюющим странам. Острые политические проблемы возникали перед МОК в связи с признанием НОКа той или иной страны, так как такое признание, по существу, означает ее международное политическое признание. Таким образом, международное спортивное и олимпийское движение с самого начала и до настоящих дней тесно связаны с политикой. Причем эта связь не ослабела, а, напротив, усилилась.

К сожалению, в международном спортивном движении заметно активизировались тенденции, направленные не на реализацию в спорте и с помощью спорта гуманистических ценностей, а на решение прагматических политических задач. Например, для отдельных государств или групп государств, входящих в международное спортивное сообщество, характерно использование ***бойкота спортивных мероприятий*** в качестве аргумента решения политических противоречий. Политический

протест во время подготовки или проведения крупных спортивных мероприятий является одной из мер серьёзного морального давления на страну-организатора. По замыслу инициаторов протеста такой жест призван активизировать международную дискуссию, возбудить мировое общественное мнение и с его помощью воздействовать на власти, руководство страны – объекта воздействия.

Наиболее остро это проявилось в 70–80-е годы прошлого столетия, когда были предприняты попытки бойкота подготовки и проведения Олимпийских игр в Монреале (1976 г.), Москве (1980 г.), Лос-Анджелесе (1984 г.), Сеуле (1988 г.). Однако опыт таких политических протестов показывает, что ни в одном случае инициаторам не удалось добиться с помощью столь радикального средства всех декларировавшихся ими целей. Кроме того, объект воздействия во многих случаях склонен прибегать к ответным зеркальным или асимметричным мерам с соответствующим пропагандистским обеспечением. В результате каждый такой случай столкновения идеологий неизбежно наносит заметный урон самой идее международного спортивного и олимпийского движения, заложенным в него принципам международной кооперации, открытости, глобализации.

Заслуживает признания целеустремленная, последовательная деятельность МОК при решении этой проблемы. В результате такой деятельности удалось не только преодолеть наметившийся кризис в развитии олимпийского движения, но и существенно поднять его авторитет на международной арене. Вокруг попыток политических бойкотов спортивных соревнований в последнее время создана атмосфера крайней непопулярности, и на протяжении двух последних десятилетий попытки отдельных государств решить свои политические проблемы с помощью организации бойкота не получали поддержки.

Вместе с тем развязанная накануне и в период проведения Олимпийских игр 2014 г. в Сочи, а также в период подготовки к Чемпионату мира по футболу 2018 г. политическими структурами ряда государств и подхваченная западными СМИ информационная война свидетельствует о том, что использование крупных спортивных мероприятий в качестве аргумента для решения политических противоречий и сегодня остается острой проблемой.

Не обошла стороной спортивное движение и проблема ***расовой дискриминации***. Поддержка апартеида – раздельного развития отдельных расовых и национальных групп проявилась в политике ряда государств, наиболее остро – в Южно-Африканской республике. В связи с тем, что расовая дискриминация в ЮАР

распространилась и на спорт, это не могло не вызвать бурной реакции протеста со стороны международного спортивного движения.

Большинство международных спортивных федераций исключило спортивные организации ЮАР из своих рядов. НОК ЮАР в период 1960–1992 гг. был лишен права участия в Олимпийских играх. Генеральная Ассамблея ООН в 1975 г. приняла резолюцию, в которой содержался призыв ко всем членам ООН разорвать спортивные связи с ЮАР. Попытки ЮАР выйти из изоляции в сфере спорта не оставались без внимания и вызывали бурную реакцию мировой общественности. Имевшие место случаи допуска спортсменов этой страны к международным соревнованиям отдельными федерациями неоднократно становились предметом обсуждения и введения санкций по отношению к спортсменам, тренерам и спортивным организациям, поддерживавшим контакты с ЮАР, – вплоть до их дисквалификации, а также бойкота Олимпийских игр (1976 г.) и других международных соревнований спортсменами различных государств.

Совместными усилиями международных спортивных организаций и Организации Объединенных Наций проблема расовой дискриминации в спорте к началу 1990-х гг. практически полностью разрешилась. Коренное население всех стран, люди с различным цветом кожи, национальные меньшинства сейчас участвуют в крупных международных соревнованиях на равных условиях.

Таким образом, спортивные организации и выдающиеся спортсмены активно участвуют в различных политических процессах, например, в борьбе за сохранение и укрепление мира, против расизма, национализма, шовинизма, поскольку спорт и олимпийское движение могут успешно развиваться только в мирных условиях, при отсутствии расовой или религиозной дискриминации. Поэтому в силу определенных причин осуществляется взаимосвязь спорта и политики. При этом важно учитывать возможность и реальность различных форм этих связей, однако следует четко различать и не смешивать эти два социальных явления.

6.2. Коммерциализация спорта

Специалисты, внимательно следящие за переменами, происходящими в международном спортивном (в том числе и олимпийском) движении, уже в первой половине 80-х годов прошлого столетия видели четко проявившуюся принципиально

новую тенденцию, согласно которой дальнейшее развитие международного спортивного движения неизбежно связывалось с его коммерциализацией.

Спортивные организации ряда стран, ограниченные в средствах на развитие спорта высших достижений и проведение соревнований, начали искать источники финансирования в бизнесе, используя популярность спорта у фирм-рекламодателей. Как следствие у спорта и бизнеса возникли взаимные и долговременные интересы. В этот период сформировалась тенденция к пониманию, что спорт может быть «товаром» от реализации которого можно получать прибыль.

Коммерциализация спорта *– это процесс вовлечения предпринимательской деятельности в сферу спорта и использования спорта для получения прибыли.*

Влияние рыночных механизмов на деятельность в спорте, связанное с его коммерциализацией, сразу же привлекло внимание специалистов. Спортивные организации всех уровней начали принимать участие в различного рода маркетинговых исследованиях, чтобы, во-первых, успеть за происходящим на спортивном рынке, а во-вторых, подготовиться к неизбежным изменениям в деятельности.

В настоящее время сформировалось достаточно устойчивое мнение специалистов о том, что спорт высших достижений уже не может существовать как некоммерциализированный. Вопрос этот сложный, тем более что далеко не все согласны с такой позицией. Так, исследования, проведенные В. Н. Платоновым, С. И. Гуськовым (1994, 2002), свидетельствуют о наличии разных подходов к оценке проблемы коммерциализации олимпийского спорта.

Первый подход – это взгляд на данную проблему, учитывающий современные изменения, происходящие в мировом спорте и в спорте отдельных стран. В нем преобладают прагматичные оценки происходящего. Коммерциализация рассматривается как «необходимое зло», помогающее развитию спорта, но при этом признается, что этот процесс должен контролироваться спортивными организациями, а не коммерсантами.

Сторонники *второго подхода* предлагают оценить процесс коммерциализации спорта не только с точки зрения финансовой помощи ему, но и с точки зрения воздействия на саму природу спорта и его ценности. Они считают, что коммерциализация спорта ведет к перемещению ценностных ориентаций, так как ценность спортивной деятельности уже начинает измеряться не тем, что человек занимается спортом и демонстрирует

определенные достижения в нем, а количеством денег, которое это занятие может принести. Коммерциализация сводит на нет воспитательные функции спорта, а без них спорт и олимпийское движение перестают быть тем значимым социальным явлением, каким они пока являются.

Коммерциализация нередко ведет к трансформации отдельных видов спорта, к изменению правил соревнований. Не всегда это идет на пользу спорту. И сам спорт, и оргкомитеты крупных международных соревнований, в том числе и Олимпийских игр, попадают в зависимость от внешних источников финансирования (прежде всего – от коммерческого телевидения).

В этих условиях происходит дискриминация отдельных видов спорта, не пользующихся вниманием телевидения, рекламодателей и спонсоров, отдающих предпочтение наиболее зрелищным видам. Высокие доходы победителям крупнейших соревнований в этих видах обеспечивают спонсоры, заинтересованные в эффективной рекламе своих товаров. При этом происходит разделение видов спорта на «бедные» и «богатые».

Подобные явления приводят к разнообразным негативным последствиям для самого спорта. Например, нельзя не видеть проявляющейся уже сейчас потери интереса детей и молодежи к тем видам спорта, которые обделены вниманием телевидения, прессы и не позволяют даже спортсменам высшей квалификации получать существенные доходы от занятий спортом.

Ещё одна проблема заключается в том, что коммерциализация спорта и основополагающий принцип бизнеса – получение доходов – увеличивают количество соревнований, объединенных в длинные серии стартов и вынуждающих сильнейших спортсменов не пропускать эти старты из-за значительных материальных вознаграждений, получаемых по итогам выступлений во всей серии.

Наряду с этим основным требованием стало стремление к максимально возможному результату в соревнованиях. Эта черта спорта ныне постоянно обостряется из-за роста моральных и, особенно, материальных стимулов, связанных с необходимостью демонстрации рекордных результатов и достижением побед в серии различных соревнований.

С одной стороны, такая система соревнований, по мнению специалистов-медиков, ведет к чрезмерным физическим и психическим нагрузкам, которые приводят к значительному перенапряжению организма спортсменов, что сказывается на их здоровье. С другой стороны, при этом формируется относительно

узкий круг спортивной элиты, способной демонстрировать выдающиеся результаты, привлекающие основное внимание зрителей, которая получает за это значительные, а иногда и исключительно большие доходы. Это существенно отдаляет спортсменов, попавших в элитную группу, от основной массы атлетов, не достигших вершин мастерства и не получающих выгод от коммерциализации спорта. Ещё больше обостряет проблему достаточно четко проявляющаяся в настоящее время тенденция, когда идет значительное сокращение финансирования спорта, не связанного с демонстрацией достижений высшего уровня.

В. Н. Платонов, С. И. Гуськов (1994) отмечают, что коммерциализация спорта сдерживается определенными границами, расширять которые можно лишь отчасти, так как различные виды спорта пригодны к коммерциализации в разной степени. Многие из них не подвержены коммерциализации из-за недостаточной популярности и зрелищности. Эту ситуацию можно компенсировать лишь активностью спортивных федераций и самих спортсменов, а также целенаправленной государственной политикой содействия.

Еще на одну проблему, существующую в современном спорте высших достижений, указывают Р. А. Пилоян, А. Д. Суханов (1999). Они отмечают, что представители некоммерческого спорта высших достижений (олимпийских и неолимпийских видов) постоянно стоят перед выбором: либо переходить в коммерческий спорт, либо в дальнейшем надеяться на помощь государства. А это означает, что государство, чтобы сохранить многие некоммерческие виды спорта и развивать их как «супердостиженческие», должно заниматься развитием и поддержкой некоммерческого спорта высших достижений.

Вместе с тем, по мнению большинства специалистов, отвергать сегодня процесс коммерциализации спорта было бы бессмысленно. Очень важно отказаться от догм и стереотипов, не соответствующих реальной жизни, и вместе с тем сохранить те социальные ценности, которые заложены в самой природе спорта.

Опыт последних лет, отражающий взаимодействие спорта и экономики, убедительно свидетельствует, что в случае профессионального ведения дел спортивным организациям удается получить высокие доходы от коммерциализации, не попадая при этом в зависимость от экономики и сохраняя свое лицо в сложной ситуации, когда тесно переплетаются интересы спортсменов, тренеров, спонсоров, поставщиков спортивного инвентаря и оборудования, средств массовой информации. Сохранение самостоятельности спорта и его идеалов в

современных условиях требует от спортивных специалистов глубокого понимания не только собственных проблем спорта, но и его места в системе социальных явлений, постоянного изучения фактов, прежде всего – экономического плана, влияющих на спорт, быстрого и квалифицированного реагирования на изменяющуюся экономическую ситуацию (В. Н. Платонов, С. И. Гуськов, 1994, 2000, 2002; А. В. Починкин, 2006).

6.3. Профессионализация спорта

Наряду с коммерциализацией, одной из основных тенденций, определяющей на современном этапе развитие спорта высших достижений, является его профессионализация. ***Профессионализация*** *– это специализация в какой-либо области, избрание какой-либо деятельности в качестве профессии* (Толковый словарь русского языка, 2015).

Естественно, что в сфере спорта сформировалось большое количество узких специалистов, обеспечивающих подготовку спортсменов, – тренеров, спортивных врачей, массажистов, ученых и других, для кого спорт стал сферой их профессиональной деятельности. Благодаря профессиональной деятельности тренера и других специалистов получают прогресс методики спортивной тренировки, обогащается техника физических упражнений, разрабатываются рецепты питания спортсменов, происходит становление спортивной медицины и т. д. Проникновение в спорт профессионализма привело к узкой специализации спортсменов, интенсификации их деятельности, применению широкого спектра восстановительных мероприятий, что способствовало росту результатов, усилению зрелищности состязаний. В конечном итоге профессионализация во многом содействовала росту общественной значимости спорта (А. В. Починкин, 2005).

Обострение необходимости профессионализации деятельности самих спортсменов произошло тогда, когда стремительный прогресс высших спортивных достижений сделал их дальнейший рост посильным лишь для тех, кто незаурядно одарен в спортивном отношении и способен полностью посвятить себя спорту как основной сфере деятельности.

Уровень современных спортивных достижений и высокая конкуренция на спортивных соревнованиях потребовали от спортсменов полной самоотдачи, значительных затрат времени и сил. Стало очевидным, что усилия, время и материальные затраты для достижения высших результатов слишком велики, чтобы каждый желающий мог в досужее время на свои деньги

отдаваться тренировкам и соревнованиям, демонстрируя высочайшие результаты. Спортсмен, активно занимающийся спортом высших достижений, вынужден всецело отдавать себя ему. Спортивная подготовка на современном этапе требует организации многолетних занятий с двух– и трёхразовыми тренировками в день, сопровождается высочайшими психическими и физическими нагрузками. Такая деятельность нуждается в соответствующей организации, социальной поддержке, материальном обеспечении и стимулировании, так как иного источника дохода спортсмен в силу огромной занятости иметь не может.

По мнению большинства специалистов, дальнейшие перспективы развития спорта будут все теснее связаны с профессионализмом. Л. П. Матвеев, в частности, отмечает: «… при достаточно высоком уровне развития спорта высших достижений, в том числе олимпийского, закономерно происходит профессионализация спортивной деятельности и образа жизни тех спортсменов, кто на деле проторяет пути к новым спортивным достижениям всечеловеческого масштаба и является их носителем. Олимпийский спорт сумеет сохранить свое лицо, если будет реально оценивать положение дел и оперативно реагировать на конкретные ситуации с учетом интересов олимпийского движения».

Формирование институтов профессионального спорта – объективный процесс, развивающийся в рамках основных ориентаций современной социальной культуры и занимающий в сфере духовно-практической деятельности свое особое и значительное место. Современный профессиональный спорт становится отраслью производственной деятельности, создающей продукцию, широко потребляемую и имеющую признанную общественную ценность в системе общественных интересов.

Утвердилось мнение, что профессионализация и коммерциализация тесно взаимосвязаны, поскольку для профессионализации спорта требуются большие финансовые средства. Вместе с тем Л. П. Матвеев считает необходимым уточнить некоторые термины и понятия, связанные с профессионализацией спорта: «… не подчиненный коммерции спорт высших достижений, конечно, далеко не во всем подобен тому профессиональному спорту, какой функционирует в сфере бизнеса. Для их терминологического разграничения первый можно назвать «супердостиженческим», второй – профессионально-коммерческим. Различия заключаются главным образом в целевых установках: в первом случае – направленность на высокие спортивные достижения, во втором – получение

финансовой прибыли, доходного предпринимательства. Отсюда следуют различия в особенностях как соревновательной, так и тренировочной деятельности в этих разных типах спорта».

Если общество заинтересовано в сохранении и прогрессе некоммерческого профессионализированного спорта высших достижений – а именно в нем реализуется огромный гуманистический потенциал основных социальных функций и системы социальных отношений – оно должно нести определенные обязанности по его развитию. Для прогресса некоммерческого спорта требуются соразмерные субсидии государства, спонсоров, всего общества. Л. П. Матвеев (2010) считает, что экономические затраты на это окупаются не меркантильными прибылями, а куда более существенными социальными ценностями, и свидетельствуют, кроме прочего, о степени мудрости государственно-общественного устройства.

Профессиональный коммерческий спорт следует рассматривать прежде всего как бизнес, как совокупность деятельности инкорпорированных фирм – клубов, главная задача которых состоит в продаже спортивного зрелища и извлечении прибыли, на это и нацелена вся его организационная структура. Профессиональные спортивные федерации, ассоциации, лиги, клубы являются сложнейшими коммерческими организациями – и в этом отношении ничем не отличаются от предприятий (корпораций, картелей, монополий, синдикатов, фирм) в других сферах деятельности. Поэтому в основе функционирования профессионального спорта лежат прежде всего экономические законы.

Рабочая сила (профессиональные спортсмены) в спорте имеет свою специфику, но в принципе не отличается от рабочей силы, используемой в промышленности, сельском хозяйстве и других сферах. Она представлена комплексом технико-тактических, физических, психических и интеллектуальных способностей спортсменов, обеспечивающих высокую результативность в соревновательной деятельности.

С одной стороны, владельцы профессиональных команд и клубов, как и другие предприниматели, стремятся получить максимальную прибыль от эксплуатации рабочей силы – профессиональных спортсменов; с другой стороны, в профессиональном спорте созданы организации, защищающие интересы атлетов.

Интересы профессиональных спортсменов представляют их ассоциации, играющие роль профсоюзов. Отношения между руководителями федераций и клубов и ассоциациями спортсменов определяются договорами, в которых отражаются

порядок найма профессиональных спортсменов, минимальный уровень их заработной платы, порядок социального и пенсионного обеспечения и т. д. Содержание этих договоров в дальнейшем находит свое отражение в содержании индивидуальных контрактов между клубом и профессиональным спортсменом.

Сегодня в профессиональном спорте средний доход спортсменов в игровых видах спорта намного выше среднего дохода специалистов наиболее престижных и высокооплачиваемых профессий (адвокатов, врачей, специалистов в области компьютерной техники и др.). Особо выдающиеся спортсмены, специализирующиеся в баскетболе, футболе, американском футболе, бейсболе, не говоря уже о гольфе, теннисе или боксе, зарабатывают в несколько раз больше, чем ведущие специалисты и даже президенты крупных промышленных компаний и банков.

Столь высокие доходы профессиональных спортсменов, естественно, определяются запросами рынка и отражают реальное место современного профессионального спорта как сферы предпринимательской деятельности. Вместе с тем, как часто отмечается в прессе, высокие заработки спортсменов-профессионалов поражают воображение, вызывают возмущение многих обывателей, когда они сравнивают зарплату профессиональных спортсменов с зарплатой государственных служащих. Споры вокруг астрономических заработков спортсменов-профессионалов происходят, во многом, потому, что болельщики продолжают считать профессиональный спорт – спортом, а не коммерческим предприятием.

Основными источниками доходов клубов в профессиональном спорте являются: продажа билетов на соревнования, продажа прав на трансляцию соревнований радио- и телекомпаниям, доходы от концессии стадиона или дворца спорта и от парковки автомашин зрителей во время матчей, поступления от коммерческо-лицензионной, рекламно-спонсорской и издательской деятельности, продажа игроков, поступления из центральных фондов лиг, проценты на вложенные в банки капиталы и т. д.

Следует учитывать, что в силу высокой конкуренции в спорте высших достижений, требующей постоянных высоких результатов и нагрузок, время пребывания спортсменов в системе профессионального спорта ограничено. Средний возраст выхода спортсменов из профессионального спорта существенно варьируется в зависимости от видов спорта, но в среднем не превышает 35–40 лет. Это обстоятельство имеет для экономики

профессионального спорта существенное значение, так как при достижении возрастного порога спортсмен снижает свои спортивные достижения, а вместе с ними снижается и качество предоставляемой спортсменом услуги. Вместе с понижением качества услуги падает и ее цена. В результате спортсмену нужно либо покидать профессиональный спорт, либо менять амплуа (переходить на работу тренера, арбитра или менеджера).

Ритм жизни профессиональных спортсменов таков, что практически все свое время они проводят на сборах, тренировках и соревнованиях. Поэтому самостоятельно заниматься поисками новой, более высокооплачиваемой работы спортсмены-профессионалы не имеют возможности. В то же время такая потребность у них существует. Нуждаются в притоке новых кадров и работодатели.

Рынки труда профессиональных спортсменов мало похожи на традиционные – на них не функционируют службы занятости (биржи труда), не публикуются информационные бюллетени с перечнями открытых вакансий и квалификационных требований. Здесь все иначе. Специальные тренеры-селекционеры из спортивных организаций разного уровня «просеивают» рынок, отслеживая успехи и неудачи отдельных спортсменов. Замеченных перспективных спортсменов берут на заметку, дают им денежную оценку и затем приглашают на работу. В то же время спортсменов, не демонстрирующих обнадеживающих результатов, переводят в резерв или дублирующий состав. Если сторонний клуб предлагает за него приемлемую цену, не задумываясь, продают. При этом циркуляция кадров происходит на рынках труда профессиональных спортсменов латентно, скрытно от внешнего наблюдателя, то есть действует в условиях закрытости и соблюдения коммерческой тайны.

Спортсмены являются особым объектом сделок купли-продажи на рынках труда в сфере профессионального коммерческого спорта. Работодатели покупают спортсменов в буквальном смысле, приобретая не только их услуги, но и в значительной степени ограничивая их права. Вместе с заключением контракта спортсмен-профессионал получает целый набор предписаний и ограничений. На этот набор накладывается система самоограничений с целью достижения высокого результата. В период действия срока контракта спортсмен может быть вопреки его желанию передан в аренду в другой клуб или перепродан в иной город или страну. Таким образом, рынок труда профессиональных спортсменов – особая система отношений, при которой обычный спектр гражданских прав индивида ограничивается.

В. Н. Платонов, С. И. Гуськов (1994), В. Н. Платонов (2002) отмечают, что для современного профессионального спорта характерен ряд специфических принципиальных особенностей, отличающих его от состояния и развития так называемого профессионализированного спорта высших достижений, и прежде всего – от олимпийского спорта.

Первая отличительная особенность профессионального коммерческого спорта – его *ориентация на развитие тех видов, которые могут принести большие доходы* или, как минимум, обеспечить покрытие собственными доходами всех расходов. Это в первую очередь: бейсбол, баскетбол, американский футбол, хоккей, футбол, гольф, теннис, бокс, автогонки, конные скачки, горнолыжный спорт. Значительно менее популярны волейбол, некоторые виды борьбы, боулинг, фигурное катание и другие виды спорта.

Вторая отличительная особенность профессионального спорта проявляется в стремлении его организаций обеспечить *создание и поддержание в соревнованиях атмосферы жесткой конкуренции*, без которой вид спорта теряет привлекательность для зрителей, утрачивается интерес к нему со стороны телевидения и спонсоров. Поддержание высокой конкуренции осуществляется прежде всего путем постоянного поиска и привлечения в систему профессионального спорта молодых одаренных спортсменов.

Профессиональный спорт интенсивно пополняется за счет притока спортсменов в высшие лиги из низших профессиональных лиг и из стоящих еще ниже их по уровню студенческих команд, а также за счет притока ярких спортсменов, достигших высоких результатов в олимпийском спорте. Немало из них довольно быстро достигали вершин и в профессиональном спорте.

Для того чтобы поддержать соревновательную атмосферу в игровых видах профессионального спорта, в США создана достаточно сложная система найма игроков, ограничивающая спортсменов в выборе команд, за которые они хотели бы выступать, и определяющая порядок их перехода из одной команды в другую. Основная цель этой системы – такое распределение игроков, которое обеспечивало бы высокий уровень мастерства различных команд лиги, способствовало поддержанию в ней высокой конкуренции и, на этой основе, получению больших доходов.

Третья отличительная особенность профессионального спорта проявляется в большом значении, придаваемом *формированию* в каждом из его видов *спортивной элиты* –

выдающихся спортсменов, привлекающих особое внимание зрителей и пользующихся повышенной популярностью в обществе. При этом для популяризации таких спортсменов используются не только показатели их спортивного мастерства, но и образ жизни, увлечения, доходы и т. д.

Вся история профессионального спорта убедительно свидетельствует о том, что спортивная элита и связанная с ней информационная, рекламная, спонсорская, общественная деятельность являются мощными факторами развития вида спорта и повышения прибылей.

Четвертой принципиальной особенностью профессионального спорта является наличие достаточно *эффективной и постоянно совершенствуемой системы социальной защиты спортсменов*. В охране интересов профессиональных спортсменов велика роль посреднических агентств, которые от имени спортсменов заключают все коммерческие договоры, вкладывают заработанные спортсменами деньги в то или иное дело и т. д. Несмотря на то что менеджеры и агенты берут за услуги достаточно высокий процент (до 20 % и более), их деятельность оказывается эффективной.

В настоящее время параллельно развиваются и активно функционируют большое количество международных любительских спортивных федераций и профессиональных союзов, лиг и ассоциаций. На протяжении столетия профессиональный и олимпийский спорт развивались самостоятельно, создавая каждый свою сложную систему соревнований, организации, методики подготовки занимающихся, воспитывая выдающихся спортсменов, поражающих виртуозным мастерством и удивительными достижениями.

Естественно, обмен опытом, накопленным в этих во многом самостоятельно развивавшихся на протяжении многих лет составных частях современного спорта высших достижений, несомненно, будет способствовать дальнейшему росту мастерства спортсменов. Например, уровень мирового хоккея в последние 30 лет вырос благодаря многочисленным встречам между европейскими командами и профессиональными клубами НХЛ, обмена игроками НХЛ и Европейской лиги, а в настоящее время – и КХЛ. Европейский хоккей почерпнул у канадских и американских профессионалов технику и тактику силовой борьбы, индивидуальной игры вблизи ворот соперника, а североамериканский профессиональный хоккей обогатился игрой в пас, маневренностью и динамичностью, характерными для европейского хоккея.

Бытует мнение о крайней безжалостности системы

спортивной подготовки и соревновательной деятельности в профессиональном спорте по отношению к спортсменам, к их здоровью. Однако это мнение не вполне правомерно. Так, например, В. Н. Платонов (2002), ссылаясь на мнения специалистов, непосредственно сталкивающихся с подготовкой в командах профессиональных спортсменов, отмечает, что именно с точки зрения охраны здоровья, профилактики перегрузок, травм, эффективности медицинского обеспечения профессиональный спорт в его лучших проявлениях стоит неизмеримо выше олимпийского спорта. В конечном счете, забота о здоровье спортсменов-профессионалов проявляется в явно большей продолжительности их выступлений на высшем уровне по сравнению со спортсменами в некоммерческом профессионализированном спорте.

Было бы наивным думать, что забота о здоровье спортсменов-профессионалов, об их долгожительстве в спорте беспокоит менеджеров, тренеров и руководителей клубов исключительно из гуманных соображений. В основе этой заботы лежат совсем другие факторы: в профессионального спортсмена сегодня вкладываются большие деньги, которые должны приносить прибыль. И именно этот фактор является первоочередным в заботе о здоровье и благополучии спортсменов, находящихся в сфере профессионального спорта. Заинтересован в этом и сам спортсмен. Поэтому в профессиональном спорте практически отсутствуют проблемы дисциплины, сознательного отношения к спортивному режиму, вредных привычек, профилактических и оздоровительных мероприятий.

Сильные стороны профессионального спорта делают его достаточно привлекательным для спортсменов не только перспективой высоких доходов, но и в связи с возможностью самосовершенствования, максимального раскрытия своих способностей, достижения высокого уровня спортивного мастерства. Это отмечали многие наши выдающиеся спортсмены, в том числе А. Сабонис, С. Макаров, В. Фетисов, И. Ларионов, П. Буре, А. Волков, К. Цзю, А. Аршавин и другие, подписавшие в разное время контракты с различными профессиональными клубами Западной Европы, США, Канады, Австралии.

Необходимость спортивной профессионализации в настоящее время признается всеми специалистами официально. Именно профессионализация формирует специфический тип деятельности, в сфере которой обеспечивается максимальное выявление и развитие природной одаренности и личностных качеств индивида через неуклонное продвижение к новым спортивным достижениям.

6.4. Организация «справедливой игры» (Фэйр плэй)

Спорт как социокультурный феномен требует регламентации поведения спортсменов в соответствии с принципами неантагонистических отношений и обладает специфическим нормативным содержанием. Эти отношения и нормы складывались в процессе социальной эволюции спорта и выражаются в виде формальных санкций или нравственных предписаний, основанных на нормах общественной морали и гуманистических человеческих ценностях, традициях.

Следует учитывать, что основной формой деятельности в спорте является конкуренция. Человек, участвующий в спортивном состязании, неизбежно принимает нормы спортивной конкуренции, в соответствии с которыми даже лучший в повседневной жизни друг обретает статус противника, соперника, конкурента, и поведение в отношении его подчинено единой цели – одержать победу.

С одной стороны, конкурентная спортивная борьба осуществляется в соответствии с правилами и нормами спортивной этики. С другой стороны, обострение конкуренции в спорте и возрастание значимости успешных выступлений команд и отдельных спортсменов приводят к возникновению желания добиться победы любой ценой, побуждая спортсмена балансировать на гране дозволенного и недозволенного. По мнению М. А. Захарова (2008), зачастую это приводит к расщеплению морали на «тайную мораль успеха» и «официальную мораль сохранения лица» среди спортсменов, тренеров, менеджеров, спортивных функционеров. Результаты исследований, проведенных в разных странах мира, свидетельствуют о том, что задача формирования гармонически развитой личности юного спортсмена нередко входит в непреодолимое противоречие с установкой добиться высокого результата (победы) любыми средствами, в том числе далекими от педагогики.

Социальные исследования выявляют недостаточную ориентацию большинства спортсменов на следование морально этическим принципам. В некоторых случаях доминирование профессиональных и групповых норм в спортивной среде над общекультурными оформляется в особую спортивную субкультуру, характеризующуюся собственной идеологией, системой норм и ценностей. Трансформация ценностей спорта в спортивной субкультуре часто приводит к возникновению контркультурных черт. Все большее число стран сталкивается с их проявлениями: волной насилия, грубости, агрессивности не

только со стороны спортсменов, но и с побоищами среди болельщиков во время и после футбольных, хоккейных и других матчей.

С ростом значимости побед в спорте и обострения конкуренции в нем всё труднее стало следовать основному олимпийскому принципу гармонизации развития человека, стремлению создания образа жизни, основывающегося на радости от усилия, на уважении к основным этическим принципам. Уже в 20-е годы прошлого столетия сам Кубертен и основатели современного олимпийского движения были вынуждены признать многочисленные случаи мошенничества и неспортивного поведения со стороны атлетов. С усилением коммерциализации спорта проявилось диалектическое противостояние спорта и «честной игры». С одной стороны, античное идеалистическое представление о спортсмене, совершенствующим себя как личность, с другой – циничный подход к спорту: победа любой ценой, используя обман, допинг, предвзятое судейство.

В международном спортивном движении предпринимаются многочисленные попытки противодействия и преодоления этих негативных явлений современного спорта. К числу таких попыток, безусловно, следует отнести социально-педагогическую деятельность международного движения «Fair play» (**справедливая игра**), пропагандирующего и поощряющего этические нормы организации честной, справедливой игры в спорте. В рамках «справедливой игры» демонстрируются отношения и модели поведения, согласующиеся с убеждением, что спорт является этическим занятием. Оно исключает акты насилия, обмана, использования запрещенных стимуляторов (допингов), а также любых форм эксплуатации в попытке добиться победы. Деятельность «Fair play» направлена на повышение ориентации субъектов современного спорта – спортсменов, тренеров, спортивных руководителей, зрителей – на духовно-нравственное поведение, связанное с проявлением в спорте таких общечеловеческих моральных ценностей, как честность, справедливость, благородство.

Основные принципы движения «Fair play» включают в себя:

– *уважение к сопернику;*

– *уважение к правилам и решениям судей* – принимать все решения судей и оспаривать их корректно в отдельном порядке;

– *равные шансы* – все спортсмены на старте соревнований могут одинаково рассчитывать на победу, *допинг* и любое искусственное стимулирование не должны влиять на результаты;

– *самоконтроль спортсмена* – сдерживая свои эмоции, уметь адекватно воспринимать любой исход поединка.

Честная (справедливая) игра как социальная ценность и социальная норма – родом из спорта, однако получила со временем гораздо более широкое распространение. Понятие честной игры сегодня актуально не только в спортивных состязаниях, но и во всех областях социальной жизни, обусловленных конкурентными отношениями. Честная игра как социальная ценность и социальная норма представляет собой культурный вклад спортивных традиций в культуру противостояния в обществе. Она стала не только в сфере спорта, но и для всего общества чем-то вроде негласной добродетели в регламентированных правилами конфликтах. Принципы честной игры стимулируют социальные обязательства, состоящие в том, чтобы не извлекать для себя пользы из действий других людей и сообщества в целом, не внося взамен собственный вклад.

Спортивные организации на национальном, региональном и международном уровнях вносят важный вклад в формирование окружающей обстановки в духе справедливой игры, устанавливая и применяя правила и положения, занимаясь подготовкой тренеров, спортивных арбитров, медицинских работников и других специалистов. Однако постоянно возрастающее политическое и экономическое значение спортивных побед, непрекращающийся рост спортивных рекордов, острое соперничество на крупнейших соревнованиях, чрезмерные тренировочные и соревновательные нагрузки современного спорта – все это является причиной активного поиска интенсификации путей повышения спортивного мастерства, нередко выходящие за пределы морали. Одним из таких путей, позволяющих добиться существенного улучшения результатов спортсменов в соревнованиях, оказалось применение различных стимулирующих препаратов. ***Распространение допинга*** в современном спорте превратилось в острейшую проблему во всем мире, отодвинув на второй план многие другие противоречия и сложности спорта.

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте. В настоящее время вещества, применяемые в качестве допинга, обычно являются высокоактивными субстанциями, выделяемыми животными или растительными организмами, или их синтетическими аналогами. Почти все они используются в лечебной практике, где их применение является вынужденным и обычно строго контролируемым, осуществляется под наблюдением врача. В спортивной практике, к сожалению, применение высокоактивных веществ осуществляется с грубыми

нарушениями дозировки и продолжительности приема, не говоря уже о соображениях морального и нравственного порядка. Все это нередко приводит к тяжелым нарушениям здоровья спортсменов, а иногда является и причиной их смерти.

Серьезные опасения вызывает то, что в скором времени может произойти прорыв в области этих нелегальных допинговых технологий: ведутся исследования по разработке так называемых «хирургического допинга» и «генного допинга». Если учесть высокую значимость спортивных побед и огромные деньги, вращающиеся в системе спорта, можно предположить, каких монстров способна породить алчность спортивных воротил и возможности генетиков и хирургов. В связи с этим международные спортивные организации выразили серьезную обеспокоенность последствиями использования допинга для здоровья спортсменов, нарушением принципов справедливой игры, а также будущим развития спорта.

В настоящее время действует Международная хартия по борьбе с допингом в спорте, которой руководствуются все правительственные и неправительственные спортивные организации. В начале 2000 г. для контроля употребления запрещенных препаратов или запрещенных методов создано Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), которое проводит наиболее агрессивную и хорошо финансируемую программу допинг-контроля. В нашей стране создана Национальная антидопинговая организация РУСАДА.

В 2003 г. разработан и принят Всемирный антидопинговый кодекс, представляющий собой первый международный правовой акт, направленный на гармонизацию норм в области борьбы с допингом, в основе которого единый для всех видов спорта перечень запрещенных веществ, составляемый и ежегодно обновляемый МОК; приняты единые правила и процедуры антидопингового контроля, включающие внезапный внеплановый контроль во время соревнований и тренировочного процесса; сведены воедино санкции за применение допинга и обеспечение их реализации на национальном уровне; произошло развитие сотрудничества МОК, НОК и МСФ с правительственными организациями для борьбы с торговлей запрещенными препаратами. Основные задачи этих мероприятий состоят в следующем: защищать фундаментальное право спортсменов участвовать в соревнованиях, свободных от допинга, и с этой целью пропагандировать здоровье, справедливость и равенство для всех спортсменов, а также создавать согласованные, скоординированные и эффективные антидопинговые программы, как на международном, так и на национальном уровнях, чтобы

раскрывать, сдерживать и предотвращать случаи применения допинга.

Методы проведения допинг-контроля могут быть сложными, обременительными и дорогостоящими, но, принимая во внимание характер проблемы, они вполне оправданы. Основные причины необходимости интенсификации усилий в этом направлении специалисты видят в следующем:

– спорт должен быть честным и чистым; спортсмены, использующие допинг, должны быть наказаны; наказание должно быть публичным, чтобы осознавалось всеми;

– многие допинговые вещества имеют серьезные негативные побочные эффекты, оказывающие немедленное воздействие или проявляющиеся впоследствии, что угрожает здоровью молодежи;

– те, кто употребляет допинг, может оказать плохое влияние на молодых спортсменов и даже на тех, кто не занимается спортом, поскольку спортсмены, достигшие успеха, являются моделью для подражания.

Основные элементы борьбы против допинга – это информация, контроль и санкции. Информационные и удерживающие от употребления допинга акции должны проводиться одновременно и преследовать одну и ту же цель – уменьшение использования и постепенное исчезновение допинга из спорта. Следует отметить, что, несмотря на огромные усилия, предпринимаемые международным сообществом по борьбе с допингом, она еще далека от завершения.

Спорт без правил невозможен. Спорт, часть правил в котором нарушается, перестает существовать. В связи с этим остро стоит вопрос о зависимости итогов соревновательной борьбы от ***справедливости судейства***, особенно в видах спорта с субъективной оценкой результатов (спортивная и художественная гимнастика, различные виды борьбы, бокс, прыжки в воду, фигурное катание, спортивные танцы и т. д.), и невозможности опротестовать результаты даже в случаях явно необоснованных судейских решений.

Судья может допустить непреднамеренную ошибку в трактовке действий спортсменов в соответствии с правилами. Временами рефери может отойти от принципа непредвзятости в пользу соперников из конкретной страны, континента или этнической группы. Это не только приводит к ущемлению прав ряда спортсменов, незаслуженно лишенных медалей, тяжело травмируя их психику, но и является примером грубого попрания основополагающих принципов олимпизма и норм международного права.

В связи с коммерциализацией и профессионализацией спорта

в этой отрасли в настоящее время обращаются очень большие финансовые средства: тратятся и зарабатываются огромные деньги. В связи с этим сформировалась еще одна проблема «справедливой игры», связанная с вопросами ***проведения «договорных матчей», подкупа спортсменов и спортивных арбитров***. Недаром в Уголовный кодекс Российской Федерации в 1997 г. впервые включена статья 184, предусматривающая наказание за подкуп спортсменов, спортивных судей, тренеров, руководителей команд и других участников или организаторов профессиональных спортивных соревнований. Дело за малым – научиться находить доказательную базу и пользоваться этой статьей.

Если в социальной системе на поверхности сохраняется видимость выполнения норм и правил, а в глубине проявляется анархия правил, то в ней формируется тенденция саморазрушения. Чтобы не допустить этого, спортивные федерации и другие спортивные организации на национальном, региональном и международном уровнях стремятся внести необходимый вклад в формирование окружающей обстановки в духе справедливой игры, установления и неуклонного применения соответствующих правил и положений. Международный комитет справедливой игры (CIFP) озабочен тенденциями, наблюдаемыми в развитии спорта во всем мире, подрывающими справедливую игру. Их важной целью является пропаганда и распространение правил справедливой игры по всему миру, а также создание условий, в которых данный принцип может существовать.

Справедливую игру необходимо пропагандировать и популяризировать среди всех людей, используя широкий комплекс мер. Изменение моделей поведения начинается с образования, прежде всего – с усвоения и принятия норм справедливой игры и идеалов олимпизма.

Проблема ***распространения идеалов олимпизма*** вытекает из противоречия между высоким уровнем развития спорта и неудовлетворительным состоянием уровня внедрения его идеалов и ценностей в процесс образования, особенно детей и молодежи. Например, Олимпийские игры – спортивный фестиваль молодежи всего мира. Учитывая свое приоритетное положение в спортивном мире, Олимпийские игры, казалось бы, могли легко выражать философию олимпизма, возвышающую и объединяющую в единое целое достоинства тела, воли и разума, основанного на радости от усилия, на воспитательной ценности хорошего примера и на уважении к всеобщим основным этическим принципам. Целью олимпизма является становление спорта на службу гармоничного

развития человека, чтобы способствовать созданию мирного общества, заботящегося о сохранении человеческого достоинства без какой-либо дискриминации, что требует взаимопонимания, духа дружбы, солидарности и честной игры. Реальность Олимпийских игр, увы, говорит о существующих противоречиях между олимпийским идеалом и действительностью.

Зримым результатом олимпийского движения является лишь собственно практика Олимпийских игр. Они известны в самых отдаленных уголках мира, постепенно приобретали все большее признание и значимость, а реализация философии (мировоззрения) олимпизма остается на заднем плане. Таким образом, мы имеем непростой узел противоречий между идеалом и его воплощением.

МОК настолько ясно осознает расхождение между идеалом и Играми в их нынешнем виде, что это нашло отражение в одной из редакций Олимпийской хартии. В частности, в ней говорится: «Олимпийские игры были возрождены бароном Пьером де Кубертеном не только для того, чтобы участники могли бороться за медали, побивать рекорды и развлекать публику, и не для того, чтобы обеспечивать участникам трамплин к профессиональной спортивной карьере или демонстрировать преимущество одной политической системы над другой, а прежде всего с целью сохранения ценностей греческих Олимпиад – миротворчества, состязательности, самовыражения свободного человека и его гармонического развития, а также мира и согласия в обществе». Но как раз то, что отрицается Олимпийской хартией, на самом деле достаточно часто проявляется в практике современного спорта.

Упразднить олимпийский идеал как философскую основу олимпийского движения равнозначно потере надежды на формирование у молодежи общечеловеческих, гуманистических духовно-нравственных ценностей. Это особенно актуально для современной России, где прежние идеологические стереотипы оказались утраченными, а новые в завершенном виде еще не сформировались. Олимпийский идеал – это некие «заповеди», которым должен следовать и на которые должен ориентироваться занимающийся спортом человек.

Воспитательного эффекта от реализации этих заповедей можно ожидать только в том случае, если они будет внедрены в общую систему воспитания. Деятельность олимпийских и физкультурно-спортивных структур может способствовать такому эффекту, но не может заменить всей системы воспитания. В олимпийском образовании и воспитании необходимо предусмотреть, по крайней мере, три основные направления:

познавательное, мотивационное, практическое. Первое направление решает задачи формирования знаний об истории олимпийского движения, гуманистических ценностях спорта. Второе направление обеспечивает формирование потребности в физкультурно-спортивной деятельности, стремления к достижению определенного результата в этой деятельности, развивает интерес к спорту. Третье направление способствует практическому освоению и реализации принципов и ценностей олимпизма путем активного привлечения детей и молодежи к участию в занятиях спортом.

Примером такого системного решения задач олимпийского образования в России является деятельность гуманитарного центра «СпАрт», московского спортивно-оздоровительного проекта «Олимп» и ряда других аналогичных проектов. Имеются положительные примеры включения олимпийского образования в программы физкультурных вузов и колледжей, а также программы общеобразовательных школ.

В целом же проблема олимпийского образования находится в начальной стадии своего разрешения. Существует достаточно много нерешенных вопросов организационного и содержательного характера. Подходы к олимпийскому образованию студентов и школьников пока еще в недостаточной степени научно обоснованы.

6.5. Охрана здоровья лиц, занимающихся спортом, и обеспечение безопасности участников и зрителей спортивных мероприятий

В современном спорте существует множество факторов риска, способных привести к серьезным отклонениям в состоянии здоровья, а в отдельных случаях – и к смертельному исходу. ***Охрана здоровья спортсменов*** – одна из насущнейших проблем, поскольку спорт высших достижений является максимизированной сферой человеческой деятельности; нагрузки, реализуемые в этой сфере, практически подошли к пределу человеческих возможностей. Любые, даже незначительные, нарушения при ее реализации могут привести к серьезным последствиям. Для такой деятельности характерны повышенный травматизм, различного рода профессиональные заболевания, перенапряжения, предпатологические и патологические изменения в работе отдельных органов и систем, представляющие угрозу для здоровья спортсменов, эффективности их тренировочной и соревновательной деятельности.

Трудно найти спортсмена высокого класса, так или иначе не пострадавшего от спортивных травм и профессиональных заболеваний. У многих они серьезно повлияли на эффективность подготовки и спортивные результаты. Большое количество выдающихся атлетов по этим причинам и вовсе вынуждены были уйти из спорта. По данным В. Н. Платонова (2004), высококвалифицированные спортсмены – члены сборных команд по причине профессиональных заболеваний и травм вынуждены пропускать от 7 до 45 % тренировочных занятий и от 5 до 35 % соревновательных стартов. Многие выдающиеся атлеты значительно больше времени и внимания вынуждены уделять лечению заболеваний и травм, чем тренировочной и соревновательной деятельности.

В настоящее время принимаются достаточно эффективные меры по охране здоровья спортсменов и обеспечению безопасности их участия в соревнованиях. В мире создана целая сеть медицинских учреждений, занимающихся проблемами лечения и восстановления работоспособности спортсменов. Применение в зависимости от стадии патологического процесса консервативных и оперативных методов лечения способствует быстрейшему возвращению спортсмена в строй. Однако именно профилактика травм и их диагностика в самом раннем периоде заболевания позволит спортсменам сохранить спортивную форму и добиться более высоких результатов.

Программа профилактики спортивного травматизма может включать широкий спектр мероприятий:

– назначение квалифицированного медицинского персонала (врачи, физиотерапевты, медицинские сестры) для обслуживания различных спортивных мероприятий и спортивных соревнований;

– регулярный медицинский контроль здоровья спортсменов;

– развитие и осуществление системы консультаций по вопросам спортивной медицины;

– предоставление специализированных медицинских услуг (физиотерапия, медикаментозные препараты, консультации по питанию и т. д.) во время подготовительного периода;

– обучение и повышение квалификации медицинских сотрудников по теории и практике спортивной медицины.

Эффективность профилактической работы находится в прямой зависимости от знания факторов риска, способных привести к заболеваниям и травмам. Специалисты выделяют *внешние* и *внутренние причины, вызывающие травматизм спортсменов*, являющиеся факторами риска и, естественно, требующие внимания при организации профилактики.

Внешние причины могут быть обусловлены:

– характером внешней среды, в условиях которой приходится проводить тренировки и участвовать в соревнованиях (погодные, климатические и географические условия);

– состоянием спортивных сооружений, качеством спортивного инвентаря, оборудования, экипировки;

– спецификой вида спорта;

– организацией соревнований и качеством судейства;

– нерациональным построением различных компонентов подготовки (разминка, режим работы и отдыха, тренировочные средства, соревновательная деятельность и др.).

Внутренние причины могут быть обусловлены:

– возрастом спортсмена, морфофункциональными особенностями;

– незалеченными травмами;

– хроническими и другими заболеваниями;

– диспропорцией мышечного развития и утомлением;

– недостаточным технико-тактическим мастерством;

– психологической неустойчивостью и неадекватностью поведения в сложных условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

Профилактика травматизма должна предусматривать деятельность в нескольких направлениях: организационном, материально-техническом, медико-биологическом, спортивно-педагогическом. В каждом из них кроются как факторы риска, так и большие возможности профилактики спортивного травматизма, быстрого и эффективного лечения спортивных травм, реабилитации после них, повышения эффективности спортивной подготовки.

Насилие в спорте, когда имеет место, также представляет угрозу здоровью спортсменов, более того, оно наносит серьезный урон развитию спорта в целом. В спортивной деятельности насилие проявляется в агрессивности, враждебности, жестокости к сопернику, использовании запрещенных приемов, средств, методов и т. д.; в сфере спортивных отношений – в недобросовестности и необъективности судей и зрителей, в спортивном фанатизме, перерастающем в жестокость, насилии и вандализме болельщиков, а также в любых других проявлениях, ведущих к унижению чести и достоинства личности.

Во время тренировок и спортивных соревнований не должно создаваться прямых или косвенных угроз жизни и здоровью занимающихся. Однако спортсменам оставлено право самим решать, до какой степени рисковать в спортивной борьбе. При этом ситуации, связанные с самостоятельным решением спортсмена идти на крайности, осуществляя деятельность на

гране своего мастерства, силы, выносливости, которые могут повлечь за собой перенапряжения и травмы, не считается насилием. Неоправданной (насильственной) считается ситуация, когда тренер или спортивный функционер в стремлении повысить свою репутацию принуждают спортсменов рисковать жизнью и здоровьем для достижения более высоких результатов.

Насилие проявляется также в грубости и нарушении правил ведения спортивной борьбы. Так, например, в некоторых спортивных состязаниях, не предусматривающих непосредственного контакта между спортсменами, иногда происходят столкновения, приводящие к изменению соревновательной ситуации. В таких случаях судьям приходится решать, кто в этом виноват и было ли насилие преднамеренным или случайным. Иногда сделать это бывает весьма затруднительно, так как только спортсмен знает, вел ли он себя в спортивном духе или нет.

В ряде видов спорта допускается непосредственный телесный контакт, который является частью состязания. Толчок плечом в футболе и прямые столкновения в хоккее оговариваются правилами. В единоборствах он не только разрешен, но и предопределяет исход соревнований. Ограничение правилами определенных действий и применение защитного инвентаря позволяют сгладить насильственные действия. Спортивная этика и спортивные правила определяют границы ведения спортивной борьбы, которые нельзя нарушать по отношению к сопернику, даже если он добровольно принимает проявление агрессивности по отношению к себе. Тем не менее, некоторые спортсмены в пылу спортивной борьбы не могут сдерживать свою агрессивность в рамках правил и приемлемых границах, которые диктуются здравым смыслом.

Растущая конкуренция во всех областях, в том числе и спорте, значимость побед и ориентация на «победу любой ценой», к большому сожалению, нередко приводят к тому, что спортсмены и спортивные функционеры находятся в ситуации выбора между двумя моральными фронтами, когда официально провозглашается благонравие, а тайно поощряются противоправные действия, максимизирующие успех. Оставшиеся безнаказанными нарушения правил, приводящие к успеху, но при этом ставящие в худшее положение тех, кто соблюдает правила, неизбежно вызывают подражание, если не влекут за собой возмездие в виде неотвратимого наказания.

Еще одной из форм проявления насилия на спортивных соревнованиях является ***спортивный фанатизм***, наносящий серьезный урон развитию спорта. Советский энциклопедический

словарь (1984) определяет *фанатизм* как доведенную до крайней степени приверженность к каким-либо верованиям или воззрениям, нетерпимость к любым другим взглядам, как страстную преданность чему-либо.

Следует учитывать, что выступления спортсменов на соревнованиях практически никогда не обходятся без соучастия зрителей-болельщиков, система ценностей которых отличается многообразием и большой противоречивостью. Зрелищный акт – один из важнейших регуляторов социума. Миллионы людей на всей планете любят спортивные зрелища. Болельщики, сопереживая действиям, происходящим на спортивной арене, создают эмоциональный фон проведения соревнований. Вместе с тем восприятие эмоционально окрашенного зрелища в условиях группы становится фактором усиления внушаемости у каждого конкретного индивида под влиянием эмоциональных действий окружающих. Вследствие этого меняется степень и характер реакции человека на происходящее, проявляющейся в снижении сознательности и критичности под влиянием мощных ударных впечатлений.

Наиболее эмоциональные действия болельщиков и фанатов (*fanaticus* (лат.) – одержимый, неистовый) возникают на соревнованиях в командных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол и др.). Соперничество двух команд и сопереживания болельщиков происходящему на поле объединяют последних в две группы – «мы» и «они». Противостояние этих групп в виде неорганизованной толпы нередко порождает неограниченный восторг в отношении действий спортсменов или всеобщие ненависть и агрессию по отношению к судье, игрокам противника и их болельщикам. Особенно если оппозиционность эмоциональных проявлений подогревается со стороны – спортивными менеджерами, журналистами или проводниками таких идей – лидерами фанатов. А с этим приходится встречаться все чаще, ибо в системе спорта все чаще предпринимаются попытки использовать фактор «своего болельщика» для обеспечения победы.

Фанатизм как эмоциональное проявление характеризуется чрезмерным рвением, энтузиазмом, одержимостью, слепой верой в правоту своих убеждений, в превосходство и исключительность предмета своего обожания. Фанатизм по своей природе безоговорочно категоричен и враждебен по отношению к противоположному мнению, что проявляется в попытках диктовать свою волю другим, навязывать свои убеждения, порой даже насильно. В среде спортивных фанатов культивируется враждебность по отношению к «противникам», готовность к

применению насилия.

Сегодня «фанатское движение» стало неотъемлемой частью спортивной жизни. При этом одним из наиболее ярких является феномен подросткового фанатизма. Подавляющее большинство спортивных фанатов – молодые люди, культивирующие своеобразную «молодежную субкультуру», для которой характерно негативное отношение к ценностям и установкам старших поколений, поиск динамичного общения в наиболее простых и не требующих значительных духовных и интеллектуальных усилий формах, реализующихся путем ритуального, эмоционального соучастия. Как правило, в фанатские группы входят те молодые люди, кто в своем реальном окружении по разным причинам не нашел должного признания и страдает от недостаточной социальной оценки и позитивной самореализации. Для них важен не сам факт наблюдения состязаний, а именно факт зрелищного взаимодействия, при котором определяющим является приобщение к определенной группе по интересам.

Действия фанатских групп часто принимают форму конкретных преступлений, направленных против общественного порядка, причиняющих вред или создающих угрозу причинения вреда общественным отношениям в сфере безопасного существования личности, собственности. Нарушения общественного порядка футбольными болельщиками отличаются особой дерзостью, сопровождаются нанесением телесных повреждений гражданам и сотрудникам сил правопорядка, причинением материального ущерба оборудованию стадионов и расположенных возле него предприятий, торговых точек, транспортных средств и т. д.

При этом агрессивные, насильственные действия зрителей друг к другу или игрокам и рефери являются вопиющим нарушением спортивной этики и подрывают основы самого существования спортивных соревнований. Поведение фанатов становится не просто актом нарушения общественного порядка, а приобретает статус социальной проблемы, то есть объективно существующего социального явления жизни современного общества. В связи с этим обществом и государством разрабатывается целая система мероприятий для решения по-настоящему сложной задачи – снижение уровня социальной (общественной) опасности, которую таят в себе деструктивные действия агрессивно настроенных спортивных фанатов.

Среди комплекса мер следует отметить принятые Правительством РФ «Правила обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований», которые

должны реализовываться организаторами спортивных соревнований и собственниками (пользователями) объектов спорта, а также поправки, вносимые в Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях и другие законодательные акты в целях предотвращения насилия и хулиганского поведения зрителей (спортивных фанатов). Спортивные организации, органы правопорядка, средства массовой информации, спортивные функционеры, тренеры, спортивные арбитры и сами спортсмены являются теми, кто может внести наибольший вклад в контроль над насилием и в его предупреждение.

Крупные трагедии на стадионах мира обычно происходят во время проведения спортивных мероприятий, собирающих большое количество зрителей. Основные причины здесь – плохая предварительная продуманность организации крупных спортивных мероприятий, массовые беспорядки среди зрителей, технические издержки конструкции спортивных сооружений и т. д. За последние десятилетия произошло более 10 трагедий. Например, в 1982 г. в Лужниках во время футбольного матча московского «Спартака» с голландским «Харлемом» в розыгрыше Кубка УЕФА давка болельщиков стала причиной гибели около 70 человек; в 1989 г. на стадионе английского города Шеффилда во время футбольной встречи между клубами «Ноттингем Форест» и «Ливерпуль» в возникшей на трибунах давке болельщиков погибло 96 человек, более 700 получили ранения. Кровавое побоище спровоцировали 2 мая 2014 г. в Одессе фанаты харьковского «Металлурга»: 46 убитых и более 200 раненых, сожженные лагерь протестующих против действий организаторов государственного переворота и Дом профсоюзов – таков итог столкновений одесситов и футбольных фанатов, подогреваемый политическими событиями в Украине.

Проблема ***терроризма*** на спортивных аренах не является чисто «спортивной». Вместе с тем крупные международные спортивные форумы (Олимпийские игры, чемпионаты мира и континентов) создают «идеальные условия», в которых могут «проявить себя» международные террористы и современные вандалы, действия которых приводят к серьезным трагедиям при проведении спортивных мероприятий. Например, крупную террористическую акцию провели члены палестинской организации «Черный сентябрь» на Олимпиаде 1972 г. в Мюнхене, приведшую к гибели взятых в заложники израильских спортсменов. Аналогичный террористический акт был осуществлен во время Олимпийских игр в Атланте 1996 г. – взрыв в Олимпийском парке, в результате которого 2 человека погибли,

более 100 получили ранения. В связи с этим при проведении крупных спортивных мероприятий приходится предпринимать беспрецедентные меры безопасности.

Проблема обеспечения безопасности при проведении крупных спортивных национальных и международных соревнований всегда будет злободневной, она требует четких и продуманных действий организационных комитетов по их подготовке и проведению. Например, с этой целью была разработана Европейская конвенция о предотвращении насилия и хулиганского поведения зрителей во время спортивных мероприятий, и особенно – на футбольных матчах. В ней предложен список из 70 пунктов, соблюдение которых необходимо проконтролировать перед началом состязаний. Специальный постоянный комитет следит за соблюдением установленных конвенцией мер по предупреждению насилия и вносит предложения по её применению.

Проблемы внедрения в спорт идеологии и политики, его коммерциализации и профессионализации, борьбы с использованием допинга и обеспечения безопасности, охраны здоровья, чести и достоинства граждан при проведении спортивных мероприятий возникали, разрешались, а ряд из них остаются острыми и в настоящее время. Огромные усилия, предпринимаемые спортивным сообществом для преодоления этих проблем, позволят создать условия, которые бы гарантировали всем молодым людям возможность заниматься спортом и физической активностью без ущемления их прав и в безопасных для здоровья условиях; гарантировали каждому, проявляющему интерес и обладающему способностями, возможность улучшать свои показатели в спорте; защищали и развивали моральную и этическую базу спорта, человеческое достоинство и безопасность; создавали гарантии спортсменам от эксплуатации с целью политической, коммерческой и финансовой наживы.

Вопросы для самоконтроля

1. В каких формах и как проявляется перенос противоречий в идеологии и политике отдельных стран на международный спорт?
2. В чем заключаются проблемы, связанные с коммерциализацией современного спорта?
3. Какие проблемы возникают в связи с профессионализацией спорта?

4. Что представляет собой профессиональный коммерческий спорт?

5. Каковы основные функции профессионального спорта?

6. Какие принципиальные особенности отмечают специалисты в развитии современного профессионального спорта?

7. Что собой подставляет движение «Фэйр плэй»?

8. Какие проблемы требуют решения для организации справедливой игры?

9. Что называют допингом и какие проблемы возникают в связи с его применением?

10. Какие меры предпринимаются в международном спортивном движении по искоренению использования допинга в спорте?

11. Что необходимо предпринимать для охраны здоровья спортсменов?

12. Какие действия в спорте называют насильственными, к чему они могут приводить, и какие меры предпринимаются для их предотвращения?

13. К каким социальным проблемам приводит спортивный фанатизм и какие причины вызывают его негативные проявления?

14. Как решаются вопросы предотвращения терроризма и крупных трагедий при проведении спортивных мероприятий?

Глава 7. Проблемы развития массового спорта в России

7.1. Специфические особенности и приоритеты развития массового физкультурно-спортивного движения

В условиях непростой демографической ситуации, характерной для современного общества, интенсификации производства, роста экономических потерь от заболеваемости и травматизма повышаются требования к уровню физического здоровья и профессионально-прикладной подготовке работника, рациональной организации его свободного времени. Потребность в физическом совершенстве и сохранении здоровья трудящихся – это социальное свойство личности, обеспечивающее в условиях рыночной экономики конкурентоспособность, благополучие семьи, профессиональное долголетие, залог устойчивого социально-экономического развития общества.

Специалисты отмечают существенное повышение роли физической культуры и массового спорта как одного из главных инструментов в борьбе с социально-экологическим утомлением, стрессогенными заболеваниями, социальными болезнями – алкоголизмом, наркоманией. Здоровый образ жизни в целом и физкультурно-спортивная деятельность как его составная часть становятся социальным феноменом, объединяющей силой и национальной идеей, способствующей развитию сильного государства и здорового общества.

В физкультурно-спортивной сфере с многообразием ее организационных форм удается максимально сбалансировать и сблизить личные и общественные интересы в создании условий направленного развития и сохранения дееспособности человека, оптимизации его здоровья и физического совершенствования, способствующие его долголетию, а также формированию здорового морально-психологического климата в различных социально-демографических группах и в стране в целом, снижению заболеваемости, травматизма.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» понятие ***массовый общедоступный спорт*** определяется как *часть спорта, направленная на физическое воспитание и физическое развитие граждан посредством проведения организованных и (или) самостоятельных занятий, а также участия в физкультурных мероприятиях и*

массовых спортивных соревнованиях.

Массовый спорт выполняет в обществе множество функций и охватывает все возрастные группы населения. В отличие от спорта высших достижений, целью которого является демонстрация высоких результатов в избранном виде соревновательной деятельности, в массовом спорте преимущественно решаются задачи, аналогичные задачам физического воспитания: воспитательные, оздоровительные, социально-экономические, профессионально-прикладные, связанные с поддержанием занимающимися своего оптимального физического состояния (кондиции), физической и психоэмоциональной рекреации и реабилитации и т. д., через личную заинтересованность в подготовке и участии в соревновательной деятельности. Полифункциональный характер этой сферы спорта проявляется также в развитии физических, эстетических и нравственных качеств человеческой личности, организации общественно-полезной деятельности, досуга населения, профилактике заболеваний, воспитании подрастающего поколения. Массовый спорт является важным фактором мотивационной и физиологической стимуляции интеллектуальной деятельности.

Физкультурно-спортивная деятельность на всех своих уровнях становится универсальным способом самореализации человека, его самовыражения и развития, а также средством борьбы против асоциальных явлений. Именно поэтому за последние годы место спорта в системе ценностей современной культуры резко возросло. Мировое спортивное движение, составной частью которого является и российский спорт, стало одним из самых мощных и массовых международных движений. Таким образом, в мире наблюдается устойчивая *тенденция повышения социальной роли физической культуры и массового спорта, что проявляется*:

– в широком использовании физической культуры и массового спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья населения;

– в повышении роли государства в поддержке развития физической культуры и массового спорта, общественных форм организации и деятельности в этой сфере;

– в продлении активного творческого долголетия людей;

– в организации досуговой деятельности и в профилактике асоциального поведения молодежи;

– в использовании физкультуры и спорта как важного компонента нравственного, эстетического и интеллектуального развития учащейся молодежи;

– в вовлечении в занятия физической культурой и массовым спортом трудоспособного населения;

– в использовании «спорта для всех» в социальной и физической адаптации инвалидов, детей-сирот;

– в возрастающем объеме спортивного телерадиовещания и повышении роли СМИ в стимулировании развития физической культуры и массового спорта, формировании здорового образа жизни;

– в развитии физкультурно-оздоровительной и спортивной инфраструктуры с учетом интересов и потребностей населения;

– в многообразии форм, методов и средств, предлагаемых на рынке физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг.

В этой сфере деятельности следует выделить самое мощное и популярное в наше время международное массовое физкультур но-оздоровительное движение, получившее название «Спорт для всех», которое начало активно развиваться в мире уже с середины 70-х годов прошлого века. Целью этого движения является укрепление здоровья и физическое совершенствование посредством осуществления спортивной деятельности, адаптируемой к людям любого возраста, обоих полов, различным социальным и экономическим условиям, какова бы ни была местная и религиозная культура. В России аналогичную направленность имеет движение, связанное с внедрением физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Массовый спорт, международное движение «Спорт для вех» должны быть действительно массовыми. Для этого их надо сделать предельно открытыми и доступными. Конечно, для этих целей необходимо привлекать финансовые ресурсы коммерческих структур, спонсоров и меценатов. Однако развитие массового спорта нельзя ставить в зависимость только от негосударственных, весьма переменчивых и непостоянных структур, решающая роль здесь должна принадлежать государству. Ведь речь идет о самом главном для человека – сохранении и укреплении его здоровья.

7.2. Основные причины отставания в развитии массового спорта в России

Массовый общедоступный спорт может быть широко использован как универсальное средство оздоровления, формирования гармонически развитой личности в различных сферах жизни и как великолепное подспорье для организации досуга и отдыха людей. Идею использования массового спорта с

целью всестороннего гармонического развития человека поддерживают и в той или иной мере стремятся реализовать многие общественные и необщественные организации. Это наименее затратные и наиболее эффективные средства форсированного морального и физического оздоровления нации.

Общенациональное исследование, проведенное по инициативе Министерства спорта Российской Федерации, еще раз подтвердило, что роль физической культуры и спорта в оздоровлении населения, повышении социальной активности молодежи и профилактике асоциального поведения исключительно велика. По данным исследования, среди систематически занимающихся физической культурой и спортом молодых людей в 6 раз больше лиц, ведущих здоровый образ жизни, по сравнению с незанимающимися. В категории экономически активного населения, занимающегося физической культурой и спортом, примерно в 3 раза больше, а среди людей пожилого возраста – в десятки раз больше ведущих здоровый образ жизни.

Государство расходует только на оплату больничных листов граждан, не занимающихся физической культурой и спортом, примерно на 55 млрд рублей в год больше по сравнению с занимающимися физической культурой и спортом. И это не считая расходов на лечение.

Вместе с тем, если обратиться к реалиям российской действительности, то можно видеть, что положение в массовом спорте остается критическим. Социологические исследования показывают, что основными проблемами, которые предстоит решить, являются: привлечение широких масс людей, и прежде всего молодежи, к занятиям спортом, а также формирование ценностного отношения к своему здоровью и стремления улучшить его средствами спорта.

Статистические данные свидетельствуют, что в физкультурно-спортивную деятельность сегодня вовлечено всего 29 % российских граждан, тогда как в экономически развитых странах мира этот показатель достигает 40–60 % (в Финляндии – 80 %, в Нидерландах – 72 %, в Великобритании и Франции – 65 %). Более того, как показали исследования в системе образовательных учреждений России, устойчивую личностную жизненную ориентацию на занятия спортом выражают не более 3–5 % детей и подростков. При этом показатели здоровья и физической подготовленности трудового населения, детей и молодежи, призывников, количество курильщиков, рост алкоголизма и наркомании в России говорят об остроте проблемы и необходимости развития оздоровительной физической

культуры и массового спорта. По мнению специалистов, социальный эффект в укреплении здоровья нации и повышении качества жизни на общероссийском уровне может быть достигнут только при условии вовлечения в занятия физической культурой и спортом не менее 30–40 % российских граждан.

Сдержанный рост занимающихся спортом, помимо экономических и материально-технических условий, отчасти объясняется расширением для молодежи возможностей альтернативного выбора занятий в сфере досуга. При этом спорт и физическая активность как деятельность добровольная может либо вовсе отсутствовать среди выбранных занятий, либо занимать весьма скромное, незначительное место.

Социологический опрос, посвященный изучению причин низкой физкультурно-спортивной активности населения, показал, что большинство респондентов называют основной причиной отсутствие свободного времени и условий для занятий. Однако, по мнению специалистов (В. И. Столяров, 2004; М. А. Захаров, 2008), не следует преувеличивать роль указанных факторов. Дело даже не в том, что свободное время имеют все люди и что для занятий некоторыми видами физкультурной деятельности (например, чтобы делать утреннюю зарядку) не нужны какие-то особые условия. Важно учесть другое. При выборе человеком тех или иных занятий в свободное время (по расчетам социологов, у жителей крупных городов на выбор есть как минимум сто занятий) существенную роль играет сформированность сильной мотивации на эти занятия. Наличие и характер мотивации по отношению к физической культуре и спорту зависят от того, что человек ожидает от этих занятий, какую их ценность (значимость) для себя признает.

Для большинства людей очевидно, что основная ценность занятий физической культурой и спортом состоит в сохранении и укреплении здоровья, в физическом совершенствовании, в повышении уровня физической подготовленности. Однако эта ценность не всегда является достаточной мотивацией для занятий физическими упражнениями, поскольку многие переоценивают состояние своего здоровья, а для некоторых состояние здоровья и физическая подготовленность имеют низкий статус в системе их ценностных ориентаций.

Немало людей считают, что сам человек вряд ли что-либо существенно может изменить в состоянии своего здоровья и физического развития. При этом достаточно большое количество людей уверены в наличии других более надежных, эффективных и простых в использовании средств воздействия на здоровье и физическое развитие, к числу которых они относят: пассивный

отдых, лекарства, витамины, кофе, физическую работу (на производстве и дома) и т. п. Значительное влияние оказывает и то обстоятельство, что для достижения должного эффекта необходимы длительные, регулярные и систематические занятия физкультурой и спортом, четкое соблюдение режима дня, отказ от вредных привычек.

Приведенные данные свидетельствуют об острой необходимости активизировать и усовершенствовать пропаганду роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья и вовлечение российских граждан в активную физкультурно-спортивную деятельностью.

Безусловно, в последние годы вместе с положительными изменениями в государственной политике в этом направлении наблюдаются и некоторые обнадеживающие моменты в массовом физкультурно-спортивном движении. Разработаны и реализуются «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года», Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016–2020 годы». Появились новые формы физкультурно-оздоровительной работы с рыночными механизмами развития. Начался прирост количества спортивных сооружений, в том числе развитие физкультурно-спортивной инфраструктуры районного и дворового плана; увеличивается финансирование; принимаются федеральные и территориальные законы и программы физического оздоровления населения.

В последнее время отмечается существенное изменение общественного сознания в этом направлении, укоренение идеалов здорового образа жизни в системе ценностей людей, особенно молодежи, которое сопровождается постепенным увеличением занимающихся физической культурой и спортом. Отмечается рост количества массовых спортивных соревнований для детей и молодежи, как в регионах, так и на федеральном уровне. Вместе с тем, как уже отмечалось, спортивная активность населения России, в том числе детей и молодежи, остается ещё недостаточной и значительно отстает от показателей развитых стран.

В интересах обеспечения исторической справедливости следует отметить, что корни проблемы организации массового физкультурно-спортивного движения были заложены еще в советские времена, когда в условиях нехватки финансирования в целевых установках развития спорта выделялись преимущественно престижные функции. Основным направлением в деятельности спортивных организаций всех уровней было развитие спорта высших достижений и успешное выступление

сборных команд республик, областей и городов в чемпионатах СССР и Спартакиаде народов СССР, а сборных команд страны – в чемпионатах Европы, мира и на Олимпийских играх.

В советский период, выполняя указания партии и правительства о придании физической культуре и спорту всенародного характера, республиканские, региональные, местные органы власти и спортивные организации провозглашали развитие массового спорта на местах своей первоочередной задачей. Однако на деле, без финансового и материально-технического обеспечения, это был скорее лозунг, который, как правило, необходимо было выполнять только на бумаге, собирая статистические отчеты.

Подтверждением этого вывода может служить количество средств, выделяемых в то время на развитие спорта высших достижений (70–90 %) и массового спорта (10–30 %). Но если для республиканских спортивных организаций такая пропорция в расходовании средств еще может быть понятной, то на уровне областей, городов, районов и особенно спортивных коллективов она являлась, конечно, недопустимой.

Следует отметить, что начальный этап перехода к новой социально-экономической формации государственного устройства России, преобразования политических, экономических и социальных основ существенно не сказался на изменении социальной политики в отношении физкультурно-спортивной отрасли. Все спортивное движение оставалось сориентированным на завоевание высоких мест и медалей на крупнейших международных соревнованиях. Более того, детско-юношеский спорт, преимущественно построенный по типу спорта высших достижений, нацелен на поиск талантов с раннего возраста, что сопровождается отбором и постоянным «отсевом» (не всегда оправданным) тех, кто менее перспективен для большого спорта, натаскиванием и форсированием подготовки наиболее перспективных. Но главное, что при этом «ставится крест» на массовости, которую может обеспечить лишь «спорт для всех». При этом сама концепция перехода количества в качество (принцип «от массовости – к спортивному мастерству») рядом специалистов (В. Н. Платонов, 1986, 1997, 2004; В. Л. Сыч, 1986) была подвергнута серьезной критике.

Вместо коренной модернизации в системе массового физкультурно-спортивного движения в соответствии с требованиями современной жизни осуществлялись лишь «косметические» преобразования. В стране практически не велась пропаганда здорового образа жизни и ценностей физической культуры и спорта. Не был сформирован идеал физического

здоровья как важнейшей составляющей образа жизни и общественного престижа страны. Здоровый образ жизни людей не приобрел нравственной ценности и одного из направлений государственной политики, а также воспитательной функции общественных организаций, профессиональных и творческих союзов, средств массовой информации, особенно – телевидения.

В новых социально-экономических условиях произошли негативные изменения в постановке физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в трудовых и производственных коллективах. Под предлогом экономической нецелесообразности предприятия и организации отказывались от содержания спортивных и оздоровительных объектов, закрывали, продавали, передавали их другим собственникам или использовали не по назначению. Были сокращены специалисты по физкультурно-спортивной работе. Во много раз снижены объемы отечественного производства спортивных товаров. Для инвесторов, готовых вкладывать средства в физическую культуру и спорт, не создавались соответствующие условия.

Коммерциализация спорта и многократное повышение стоимости физкультурных и спортивных услуг сделали недоступными учреждения физической культуры, спорта, туризма и отдыха для миллионов трудящихся. В постсоветский период сведена до минимума научно-исследовательская деятельность в спортивной сфере, не достигшая должной активности до настоящего времени. С начала 1990-х годов существенно возрос отток квалифицированных специалистов, тренеров и спортсменов за рубеж, что, с одной стороны, обусловлено высоким уровнем их профессиональной подготовленности, востребованностью на мировом уровне, а с другой – отсутствием условий для полноценной работы в России.

Несомненно, на современном этапе развития Российского государства, в условиях необходимости в преобразовании всех сторон жизни общества, существенно возрастают требования к физической подготовленности и здоровью сограждан. Повышается социальная значимость физического воспитания в формировании всесторонне и гармонично развитой личности с высокой степенью готовности к социально-профессиональной деятельности. Однако усилия государства, предпринимаемые в последнее время в этом направлении, пока не привели к радикальным изменениям в сознании людей.

Основными причинами, сдерживающими рост активности в сфере физической культуры и массового спорта, являются внутренние противоречия между старыми и вновь нарождающимися организационными структурами, а также

выполняемыми ими функциями; между целями массового физкультурно-спортивного движения и существующими формами его организации; между целями школьного физического воспитания и существующей практикой проведения уроков физической культуры в школах; между успешными выступлениями российских сборных студенческих спортивных команд и недостаточным уровнем организации массовых студенческих соревнований; между успешным выступлением отечественных спортсменов-инвалидов на Паралимпийских играх и в целом невысоким уровнем развития адаптивного спорта в стране.

В новых социально-экономических условиях, приобщаясь к новым моделям поведения, производственных отношений, досуга, при удорожании лекарств, медицинских и образовательных услуг, многие категории граждан меняют равнодушие на активный интерес к здоровому образу жизни. В России возникает социальный феномен, выражающийся в острой экономической заинтересованности людей в сохранении здоровья как основы материального благополучия.

Такая заинтересованность, к сожалению, еще не приобрела черты устойчивой и целостной системы поведения. В представлении российских граждан о здоровом образе жизни присутствуют стандарты и стили, унаследованные или заимствованные из разных исторических систем и разных культур, и поэтому они слабо совместимы между собой.

Тем важнее государственное вмешательство в этот процесс, поскольку коррекция индивидуальных предпочтений также является важной функцией государства. В настоящее время необходимо восстановить и стимулировать развитие лучших традиций отечественного физкультурно-спортивного движения, продолжить поиск высокоэффективных физкультурно-оздоровительных и спортивных технологий, направленных на максимальное вовлечение всех слоев населения в активные занятия физической культурой и спортом. Речь идет о коренном изменении социального статуса физической культуры и массового спорта как одной из составляющих национальной идеи, формирующей здоровый образ жизни людей и престиж Российского государства.

Итоги первых лет реализации «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» и Федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006–2015 годы» свидетельствуют о том, что спортивным организациям удалось добиться определенных

сдвигов в развитии массового спорта и оздоровительной физической культуры. Существенно возросли средства, выделяемые на эти цели, в том числе на материально-техническое обеспечение. Проявляется тенденция к увеличению доли граждан Российской Федерации, систематически занимающихся физической культурой и спортом.

Вместе с тем, как отмечается в официальных документах Министерства спорта Российской Федерации, остается ряд проблем, которые предстоит решать в ближайшие годы, в частности:

– до настоящего времени не в полной мере и недостаточно системно используются возможности физической культуры и спорта как эффективного средства укрепления здоровья граждан в профилактической работе по борьбе с алкоголизмом, табакокурением, наркоманией и правонарушениями;

– медленно реализуется задача увеличения числа спортивных клубов как первичного организационного звена развития физической культуры и спорта в стране среди различных категорий и групп населения;

– значительная часть руководителей организаций и учреждений не используют возможности физической культуры и не формируют предпосылки для внедрения производственной физической культуры с целью создания благоприятных условий для работы, уменьшения профзаболеваний, повышения работоспособности и производительности труда;

– уровень финансирования физической культуры и спорта не соответствует отраслевым потребностям с учетом необходимости достижения основных стратегических целевых ориентиров и показателей;

– по-прежнему отстает от нормативной обеспеченность населения спортсооружениями и оборудованными местами для занятий физической активностью, особенно шаговой доступности и в сельской местности;

– развитие отечественной спортивной промышленности (по производству инвентаря, оборудования, экипировки) не соответствует современным требованиям, как в области спорта высших достижений, так и для занятий массовым спортом;

– в значительной части образовательных учреждений не в полной мере созданы условия для организации и проведения занятий физической культурой и спортом, особенно во внеучебное время, не соблюдаются санитарные требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях;

– значительная часть инвалидов и лиц с ограниченными

возможностями в настоящее время не могут реализовать свое право на занятия физической культурой и спортом из-за отсутствия свободного доступа к объектам спорта и неэффективной организации физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства с данными группами граждан;

– в стратегиях социально-экономического развития ряда федеральных округов целевые показатели по доле населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом, на 2015 и на 2020 годы обозначены существенно ниже показателей, определенных в Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации;

– отсутствует системная работа по изучению и применению зарубежного опыта развития массового спорта и спортивно-зрелищных услуг;

– недостаточно внимания уделяется вопросам развития ветеранского спорта со стороны органов исполнительной власти в области физической культуры и спорта и общероссийских спортивных федераций.

7.3. Основные направления современной государственной политики в сфере развития массового физкультурно-спортивного движения и проблемы ее реализации

В настоящее время развитие физической культуры и массового спорта в России становится одной из важнейших составляющих социальной политики государства, обеспечивающих воплощение в жизнь гуманистических идеалов, ценностей и норм, открывающих широкий простор для выявления способностей людей, удовлетворения их интересов и потребностей, укрепления здоровья и дееспособности, повышения качества жизни россиян.

Законодательно определены основные направления в деятельности государства и спортивных организаций: всестороннее развитие человека, формирование потребностей в физическом и нравственном совершенствовании и ведении здорового образа жизни; создание условий для занятий любыми видами физической культуры и спорта; организация профессионально-прикладной подготовки; рассмотрение занятий физической культурой и спортом как профилактического средства от различных заболеваний и социальных правонарушений. Кроме того, определены права граждан в области физической культуры и спорта, а также государственные гарантии.

Для создания общенациональной модели физкультурно-спортивного движения, решения проблем укрепления физического здоровья людей в соответствии с Распоряжением Правительства Российской Федерации утверждена «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» (далее – Стратегия), регламентирующая деятельность различных министерств и ведомств, общественных организаций, финансово-промышленных объединений, компаний, коммерческих структур, научных и спортивных объединений. В ней обоснованы стратегические направления, обеспечивающие создание максимально благоприятных условий для использования массовых форм физической культуры и спорта с целью оздоровления граждан России в трудовых коллективах, в образовательных учреждениях, по месту жительства, в местах отдыха.

Стратегия призвана служить продвижению в обществе ценностей активного и здорового образа жизни, обеспечить развитие спорта, как массового, так и высших достижений, вовлечь в занятия спортом людей разных возрастов и разных уровней дохода, граждан с ограниченными физическими возможностями.

В документе прямо указано на необходимость совершенствования управления и организации физической культуры и спорта, разработки новых организационно-управленческих решений, направленных на создание эффективной системы физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы среди населения. В ее содержании регламентируется возрастание ответственности как государственных, так и общественных физкультурно-спортивных организаций за развитие видов спорта, привлечения максимального количества людей к занятиям физической культурой и спортом. Отмечается, что государство заинтересовано в развитии общественных начал управления в сфере физической культуры и спорта, поскольку общественные организации обладают большими возможностями привлекать внебюджетные средства для развития физкультурно-спортивной инфраструктуры, а также привлекать к работе волонтеров.

Стратегия призывает рассматривать проблему формирования и развития массового физкультурно-спортивного движения комплексно, решать программными методами на федеральном и местном уровнях, согласовывая с приоритетами и целями социально-экономического развития Российской Федерации, направлениями структурной научно-технической политики, прогнозами развития общегосударственных потребностей и

финансовых ресурсов, а также результатами анализа экономического, социального и экологического состояния страны. В этом случае совершенствование системы управления представляет собой распределение по вертикали форм и видов управленческих функций и полномочий, в зависимости от их масштаба и направленности (федеральный центр – субъекты Российской Федерации – муниципальные образования).

На *федеральном уровне* основными задачами являются:

– выработка стратегии государственной политики развития физической культуры и массового спорта в новых социально-экономических условиях, обеспечение реализации основных положений предложенной в «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» политики;

– создание правовой базы поддержки физкультурно-спортивного движения;

– создание научно-обоснованной системы оздоровления населения средствами физического воспитания и массового спорта;

– разработка и реализация федеральных целевых программ по вопросам развития массового спорта с учетом основных видов деятельности;

– подготовка и переподготовка кадров.

Органы государственного управления, предпринимательские структуры, хозяйственные руководители, трудовые коллективы должны пересмотреть отношение к физической культуре и массовому спорту как к затратной отрасли и осознать ее высокую экономическую эффективность.

Особое значение в новой системе управления физической культурой и спортом приобретают более тесное взаимодействие между органами здравоохранения, образования, обороны, внутренних дел и других заинтересованных министерств и ведомств, а также возрастающая ответственность общественных физкультурных организаций за развитие массового физкультурно-спортивного движения, формирование здорового образа жизни населения.

Одна из инициатив, связанная с практической реализацией государственной политики по привлечению людей разного возраста и разного состояния здоровья к занятиям физической культурой и спортом, – возрождение физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Программа ГТО являлась основой физической подготовки в общеобразовательных учреждениях, производственных и спортивных коллективах СССР с 1931 по 1991 годы. Возрождение системы в современном

формате может принести огромную пользу в совершенствовании физического развития и укреплении здоровья россиян.

Для обеспечения правовой базы нового комплекса ГТО внесены поправки в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». В них закреплено положение о том, что ГТО является программной и нормативной основой системы физического воспитания населения. При этом в основу его реализации закладываются 4 принципа: добровольность и доступность, оздоровительная и личностно ориентированная направленность, обязательность медицинского контроля и учет региональных особенностей и национальных традиций.

В рамках обновлённого комплекса предусматривается сдача спортивных нормативов в 11 возрастных группах – с 6 до 70 лет и старше. Министерство спорта Российской Федерации утвердило государственные требования комплекса ГТО, включающие в себя нормативы испытаний в беге, прыжках, подтягивании, плавании и других дисциплинах, для которых устанавливаются 3 уровня трудности, соответствующие золотому, серебряному и бронзовому знакам.

Закон предусматривает создание спортивных клубов для массового привлечения граждан к занятиям физкультурой и подготовки к сдаче нормативов комплекса. Местным органам самоуправления рекомендовано создавать центры тестирования по выполнению нормативов комплекса. Наряду с ними проводить тестирование могут государственные образовательные учреждения и некоммерческие общественные спортивные организации. Ежегодный доклад об уровне физической подготовки россиян, содержащий оценку эффективности мероприятий по реализации комплекса ГТО, будет представлять Президенту Российской Федерации федеральное Правительство.

Вместе с тем запуск программы ГТО остро ставит вопрос не только об организации приема нормативов комплекса, но самое главное – о мотивации населения к занятиям физическими упражнениями, создании для этого соответствующих условий. Для того чтобы хорошая идея не стала утопией, необходимо не допускать в этом деле формализма, подтасовки результатов, бюрократических методов управления. Требуется создание позитивного имиджа идеи ГТО, организация сети некоммерческих физкультурно-спортивных клубов по местам жительства, работы или службы, то есть в шаговой доступности, а также обеспечение продуктивного информационного, методического и материально-технического сопровождения. Нужны новые, экономически обоснованные спортивные сооружения, дешёвые, но современные, удобные для занятий спортом и физической культурой. Следует

также полнее задействовать и укреплять существующую спортивную инфраструктуру общеобразовательных школ, вузов, колледжей, а также других организаций.

Для мотивации населения к занятиям и сдаче нормативов ГТО предлагается вносить оценку уровня физической подготовки школьника в аттестат и учитывать её при поступлении в вузы, включить в соцпакет трудовых договоров возможность компенсирования сотрудникам оплаты занятий спортом в клубах и секциях, а также ряд других мер.

В настоящее время стала актуальной задача переориентации массового физкультурно-спортивного движения России с федерального на региональный и местный уровни и преимущественного развитии в муниципальных образованиях оздоровительной физической культуры и массового спорта. Общенациональное патриотическое движение за оздоровление российских граждан средствами физической культуры и массового спорта должно быть подкреплено на уровне региональной политики инициативами трудовых коллективов, предпринимательских кругов, общественных организаций и партий, учебных заведений (В. В. Новокрещенов, 2006).

Современная *региональная спортивная политика*, по мнению ряда специалистов (В. В. Малышкин, 2003; В. К. Пельменев, 2002; Г. Р. Гостев, 2004; В. В. Новокрещенов, 2006), заключается в деятельности органов государственной власти субъекта Российской Федерации и его физкультурно-спортивных организаций, направленной прежде всего на осуществление активного отдыха населения, его вовлечение в регулярные занятия оздоровительной физической культурой и массовым спортом. При этом не следует упускать из поля зрения оказание поддержки спорту высших достижений.

Однако до настоящего времени региональная политика отдельных субъектов Российской Федерации не в полной мере реализует приоритеты, заложенные в Стратегии и в Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Так, законодательными актами предусматривается четкое разграничение между массовым спортом и спортом высших достижений с приоритетом массового спорта. Вместе с тем более чем в 60 % субъектов Российской Федерации приняты региональные законы о физической культуре и спорте, в которых приоритетность в развитии массового спорта не получила должного отражения. В субъектах РФ и в территориях, даже на уровне районных спорткомитетов, одним из главных показателей остается не приобщение населения к массовому физкультурно-спортивному движению, а подготовка спортсменов высокого

класса, их выступления на чемпионатах разного уровня.

Эффективно управлять тем или иным направлением спорта может тот, кто заинтересован в его конечном результате. Следовательно, развитием физической культуры и общедоступного массового спорта должны быть озабочены в первую очередь региональные и муниципальные органы, а также руководители тех учреждений, в которых работают, учатся и служат люди. Однако мониторинг, проведенный Министерством спорта Российской Федерации, показал, что в большинстве регионов страны слабо проводится пропаганда необходимого объема двигательной активности для различных групп населения. Только в 21 % субъектов Федерации в преобладающем числе трудовых организаций в коллективные договоры между профсоюзами и работодателями включаются вопросы развития физической культуры и массового спорта. А более 70 % регионов вообще пока не запланировали показатели развития производственной физической культуры, а значит, в этих регионах она, по крайней мере в ближайшей перспективе, выпадает из поля зрения ответственных работников, прежде всего исполнительных органов власти. Таким образом, экономически активное население (а это более 70 млн чел., создающих ВВП страны) продолжает находиться на периферии внимания и интересов региональных руководителей в области физической культуры и спорта.

Несомненно, самым трудным для нашего физкультурно-спортивного движения будет решение задачи переориентации региональных и муниципальных спортивных организаций с развития спорта высших достижений на приоритетное развитие массового спорта. По мнению специалистов, наше общество и население сегодня готово к такому повороту событий. Но решение этой задачи упирается, как ни парадоксально, в менталитет самих спортивных работников (руководителей спорта разного уровня, тренеров), которые привыкли оценивать свою работу количеством медалей, завоеванных спортсменами в крупнейших отечественных и международных соревнованиях. Им довольно трудно привыкнуть к мысли, что большой спорт – это прерогатива федерального центра. Нужна не просто «ломка» сложившегося мировоззрения, а четкая работа по разграничению функций; прежде всего надо определить, кто будет отвечать за развитие спорта высших достижений и на какие средства он будет развиваться, а кто – за развитие «спорта для всех», включая выделение для этого должных средств.

Министерство спорта Российской Федерации должно разработать критерии оценки основных направлений

деятельности всех региональных и муниципальных спортивных комитетов в субъектах Федерации, и в зависимости от имеющихся в каждом субъекте социально-экономических условий, традиций, материально-технической базы, наличия физкультурно-спортивных кадров и, конечно, имеющихся результатов в деятельности спортивных организаций определить приоритетность в развитии массового спорта и спорта высших достижений, что исключает одинаковый подход в реализации этих задач во всех 85 субъектах Федерации.

Что же касается городских или муниципальных органов и общественных спортивных организаций, то именно в их деятельности должен преобладать принцип приоритетности в развитии оздоровительной физической культуры и массового спорта. Органы местного самоуправления на уровне городских округов и муниципальных районов должны отдавать приоритет в своей деятельности созданию необходимых условий для обеспечения равных прав всех граждан на занятия физической культурой и спортом (строительство, модернизация, ремонт и эксплуатация спортсооружений), оказание помощи действующим в городе или районе физкультурно-оздоровительным центрам, фитнес-клубам и ДЮКФП независимо от их форм собственности, уделяя первоочередное внимание обеспечению должной двигательной активности детей в дошкольных и школьных учреждениях, развитию внешкольных форм занятий учащихся физической культурой и спортом в ДЮСШ и общеобразовательных учреждениях.

На протяжении последних лет руководители отечественного физкультурно-спортивного движения признают, что на современном этапе развития сферы физической культуры и спорта в России около 70 % выделяемых из госбюджета средств в субъектах Федерации должно расходоваться на массовый спорт и около 30 % – на спорт высших достижений (П. А. Рожков, 2004). В сегодняшних условиях и с учетом менталитета многих спортивных работников такая пропорция отвечает выполнению поставленной в Стратегии задачи по доведению показателя активно занимающихся физическими упражнениями всех категорий населения до 40 %; увеличению доли обучающихся и студентов, систематически занимающихся физической культурой и спортом, в общей численности данной категории населения – до 80 %; увеличению доли граждан, занимающихся в специализированных спортивных учреждениях, в общей численности данной возрастной категории – до 50 %.

Необходимо отметить, что впервые в истории управления спортом в стране и бюджетного финансирования сферы

физической культуры и спорта с 2011 г. предусмотрено в федеральном бюджете выделение самостоятельного раздела «Физическая культура и спорт» с соответствующими подразделами: «Физическая культура», «Массовый спорт», «Спорт высших достижений», «Прикладные научные исследования в области физической культуры и спорта», «Другие вопросы в области физической культуры и спорта». На наш взгляд, это позволит сосредоточить внимание и обеспечить проведение соответствующей работы по всем направлениям развития физической культуры и спорта.

По мнению В. В. Новокрещенова (2006), переориентация российского физкультурно-спортивного движения в субъектах Российской Федерации со спорта высших достижений на массовую физическую культуру и спорт – это не механический процесс, который можно запустить и выполнить без такого же четкого разграничения выделяемых на местах средств на эти цели. Необходимо постепенно ставить перед региональными и муниципальными органами власти совершенно другие задачи, выделяя определенные финансовые ресурсы с четким контролем их расходования.

Таким образом, для повышения роли массового спорта в формировании здорового образа жизни россиян важен весь комплекс организационных, структурных, правовых, финансовых и научно-методических мер. В то же время они должны корреспондироваться с экономическими, социальными и политическими реалиями дня и возможностями государства, общества и отдельных регионов. Высокий потенциал человека, его здоровый образ жизни – не самоцель, а естественная необходимость, на базе которой растет могущество и безопасность страны, формируется духовно и интеллектуально развитая личность, способная на высшие проявления человеческих качеств.

Вопросы для самоконтроля

1. Дайте определение массовому общедоступному спорту.
2. В чем проявляется социальная роль физической культуры и массового спорта?
3. Существуют ли противоречия в управлении массовым спортом и спортом высших достижений?
4. Почему в нашей стране не в полной мере используются возможности массового спорта как наиболее универсального способа физического и духовного оздоровления нации?

5. Как необходимо перестроить политику государства в организации массового физкультурно-спортивного движения?

6. При каких условиях может быть достигнут эффект от новой социальной политики в развитии массовой физической культуры и спорта?

7. Чем отличаются задачи по организации массового физкультурно-спортивного движения на федеральном и региональном уровнях?

8. На каких законодательных актах основывается современная политика развития массового физкультурно-спортивного движения в России?

9. Для чего возрождается комплекс ГТО и какие проблемы необходимо решить для его внедрения?

10. Насколько изменилась политика региональных и местных органов управления в отношении развития массового физкультурно-спортивного движения в России?

11. Что, по мнению специалистов, следует понимать под современной региональной спортивной политикой?

12. Какие трудности возникают при внедрении современной региональной спортивной политики?

13. Чему должны отдавать приоритет в развитии физкультурно-спортивного движения органы местного самоуправления на уровне городских округов и муниципальных районов?

Часть II. Теория и технология спортивной подготовки

Глава 8. Общая характеристика системы спортивной подготовки

8.1. Определение системы спортивной подготовки

Термин «спортивная подготовка» используется для характеристики весьма сложно организованного процесса с широким диапазоном видов деятельности, предусматривающего использование разнообразных факторов, средств и методов, которые позволяют оказать эффективную помощь отдельному спортсмену или группе спортсменов для их совершенствования в избранном виде спорта и обеспечить наилучшую готовность к росту достижений.

Подготовка высококвалифицированного атлета – это, как правило, длительный процесс, охватывающий период от 8 до 20 лет и более. По мнению Л. П. Матвеева (1999), «системно упорядоченный процесс подготовки спортсмена представляет собой долговременный педагогически регулируемый процесс, в условиях которого происходит систематическая передача наставником и усвоение спортсменом определенных, необходимых в спорте знаний, обеспечивается формирование и совершенствование умений и навыков наряду с воспитанием физических, волевых, нравственных и других качеств, необходимых для прогрессирования в спорте».

Вместе с тем, по мнению В. Н. Платонова (2004), даже выбранная наиболее рациональная система упражнений не приведет к успеху, если не будет учтено огромное количество внешних факторов, относящихся к выявлению предрасположенности спортсмена к избранному виду спорта, организационному и материально-техническому оснащению процесса подготовки, обеспечению системы медицинского обслуживания и профилактики травматизма, а также социальных условий, режима жизни, рационального питания, материального и семейного благополучия и т. п.

В состав систематизированного процесса спортивной подготовки входит целый ряд компонентов, обусловливающих общую эффективность его функционирования. Рассматривая его с этих позиций, выделяют основные, наиболее важные компоненты (подсистемы) системы спортивной подготовки: *система соревнований, система тренировки и система дополнительных факторов, повышающих эффективность их функционирования*. Каждый компонент имеет свое назначение и одновременно

подчинен общим закономерностям устройства, функционирования и развития всей системы, способствуя решению ее основных задач и усиливая действие других компонентов.

Тренировочный процесс и участие в соревнованиях тесно взаимосвязаны. Тренировка прежде всего направлена на подготовку и обеспечение возможностей спортсмена эффективно осуществлять соревновательную деятельность. Вместе с тем само соревновательное упражнение может служить эффективным средством тренировки, являясь одним из наиболее острых специализированных средств общей подготовки спортсмена. Обеспечению возможностей спортсмена к росту спортивных достижений способствует не только рациональное сочетание тренировочных и соревновательных нагрузок, но и использование эффективных средств восстановления. Последние дополняют тренировку и соревнования через сопутствующие воздействия, режимы и условия, в которых они проводятся, а также отдых спортсменов, использование физиотерапевтических и фармакологических средств, специализированного питания, помогая оптимизировать динамику состояний спортсмена в целом. От наличия или отсутствия, от полноты и корректности использования того или иного компонента в процессе многолетней подготовки конкретного спортсмена во многом зависит конечный успех. При этом следует отметить, что степень их влияния на общую систему подготовки на разных этапах существенно меняется.

Таким образом, только рассмотрение всей совокупности средств, методов, факторов и условий, с помощью которых обеспечивается повышение готовности спортсмена к спортивным достижениям, может охарактеризовать систему спортивной подготовки. Обобщение и осмысление всей совокупности составляющих этого достаточно сложного процесса позволяют определить ***систему спортивной подготовки*** *как длительный, многокомпонентный процесс, представляющий собой упорядоченную совокупность специфических тренировочных и соревновательных средств, целесообразную их организацию в сочетании с внешними факторами и условиями, взаимосвязанное использование которых на этапах многолетней подготовки, дополняя и усиливая друг друга, обеспечивает наилучшую готовность спортсмена к достижениям.*

8.2. Соревновательная деятельность в системе спортивной подготовки

Спорт немыслим без соревнований и состязаний, которые включены в саму его природу, внутренне ему присущи. Система соревнований является важнейшим системообразующим и интегрирующим компонентом системы спортивной подготовки, наиболее существенно влияющим на все остальные элементы спортивной деятельности. В отличие от других сфер деятельности человека, в которых также используются соревнования с целью сопоставления и выявления лучших (конкурсы в искусстве, конкуренция в производстве и торговле и т. п.), спортивная деятельность полностью утрачивает свой смысл и специфику без главного составного элемента – соревнования.

Как уже отмечалось ранее, ***соревновательная деятельность*** является *многоаспектным понятием, подразумевающим специальную сферу деятельности спортсмена, в рамках которой в соответствии с присущими для разных видов спорта правилами, содержанием двигательных действий, способами ведения соревновательной борьбы осуществляется объективное сравнение спортивно-достиженческих возможностей спортсменов (команд), обеспечивается их максимальное проявление, а также максимально специализированными средствами воздействия повышается уровень подготовленности занимающихся* (Л. П. Матвеев, 1997).

Чтобы раскрыть основную сущность соревновательной деятельности, необходимо разобраться в содержании и формах, ее определяющих. При этом важно понять целевую направленность и мотивацию, оптимальный состав используемых средств (соревновательных действий и комбинаций) для реализации цели конкретного соревнования.

Целью является мысленное предвосхищение желаемых результатов соревновательной деятельности. При этом в цели отображаются побуждающие и направляющие начала деятельности человека. Полифункциональность соревновательной деятельности обусловливает то, что целевая направленность выступления в конкретном соревновании может быть связана как с достижением победы или занятием определенного места, так и с демонстрацией определенного результата, выходом в очередной тур соревнований; кроме того, в ней может реализовываться подготовительная функция, либо условно-показательная, либо рекреативная. Это может отразиться на отдельных элементах соревновательной деятельности.

Подчиненные общей логике соревновательной борьбы, *соревновательные действия* и *комбинации* в разных видах спорта, как правило, существенно отличаются друг от друга. В одних они являются формализованными, в других – представляют собой относительно широко варьируемый комплекс действий,

обусловленный тактикой состязания. Практическая реализация соревновательных действий и комбинаций зависит не только от целевых установок и тактического плана, но и связана с уровнем физической и психической подготовленности, технико-тактического мастерства спортсмена и т. п., которые находятся в тесной взаимосвязи и взаимообусловливают проявления друг друга, а также с конкретными условиями реализации цели в процессе самого состязания.

Многие элементы соревновательной деятельности, особенно в единоборствах и игровых видах спорта, связаны с восприятием, переработкой информации о действиях партнеров и противника, получаемой в ходе соревновательной борьбы, и ее реализацией при выполнении соответствующих двигательных действий. Причем для решения конкретной задачи, стоящей перед спортсменом в каждой ситуации поединка, необходима и полезна только часть информации, которая может быть соотнесена с моделью деятельности, выработанной спортсменом в тренировочном процессе, и его соревновательным опытом. Активное выделение и переработка необходимой информации, ее использование при коррекции выработанной модели составляют одну из важнейших задач соревновательной деятельности.

Таким образом, на эффективность структуры соревновательной деятельности спортсменов существенное влияние оказывают: целевые установки и возможность реализации определенных соревновательных действий, целесообразность которых обусловлена имеющимся двигательным опытом, биомеханической эффективностью реализуемых двигательных действий; учетом динамики собственного состояния, поведения противников и партнеров; восприятием внешней среды и условий проведения соревнований. Всесторонний анализ и учет указанных характеристик позволяют наиболее полно реализовать спортивно-достиженческие возможности спортсмена или команды.

Функции спортивных соревнований в общей системе спортивной подготовки исключительно широки и многообразны. При обосновании системы соревнований следует учитывать, что, с одной стороны, они являются средством сопоставления и выявления спортивно-достиженческих возможностей участников, интегральной оценкой всех сторон подготовленности; с другой – служат наиболее специфическим средством совершенствования спортивного мастерства (Л. П. Матвеев, 1999; В. Н. Платонов, 1986, 1997, 2004; Ф. П. Суслов, Ж. К. Холодов, 1997).

Функции соревновательной деятельности в общей системе подготовки спортсменов достаточно разнообразны:

– она является средством выявления и сопоставления возможностей спортсменов в конкретном виде спорта или соревновательной дисциплине;

– во многом определяет содержание, направленность и структуру тренировочного процесса;

– позволяет сопоставлять и оперативно корректировать различные системы подготовки атлетов;

– используется в качестве одного из важнейших средств специализированной тренировки;

– выступает в качестве необходимого инструмента контроля за уровнем подготовленности;

– активно воздействует на формирование мотивационного механизма в спорте;

– оказывает определяющее воздействие на дальнейшее развитие вида спорта;

– способствует развитию гласности и популярности спорта.

8.3. Система тренировки

Достижение запланированных спортивных результатов в заранее определенных стартах и в нужные сроки обеспечивается эффективной системой тренировки.

Спортивная тренировка – это основная форма подготовки спортсмена, которая *представляет собой специализированный педагогический процесс, построенный преимущественно на системе физических упражнений и направленный на воспитание и совершенствование определенных способностей, обусловливающих готовность спортсмена к достижению высших результатов*.

Спортивная тренировка, как и любой другой педагогический процесс, как правило, осуществляется:

– под непосредственным или опосредованным руководством преподавателя (тренера);

– по определенной программе;

– в виде обязательных занятий с определенным контингентом;

– по фиксированному расписанию с возможным дополнительным использованием спортсменом самостоятельных занятий, проводимых при опосредованном управлении со стороны тренера.

Спортивная тренировка – целенаправленный процесс, который строится в строгом соответствии с закономерностями, позволяющими добиться максимально возможных для занимающихся результатов в избранной спортивной дисциплине. Эта направленность тренировки на максимальный результат

отличает ее от других систем, использующих влияние физических упражнений на оптимизацию физической и социальной деятельности человека (базовая и оздоровительная физическая культура, профессионально ориентированная подготовка военных, работников правоохранительных органов и других профессий).

В содержании спортивной тренировки должны быть представлены слагаемые, которые составляют специфические и неспецифические факторы совершенствования; итогом их реализации является достижение спортивного мастерства в избранной соревновательной дисциплине. Спортсмен, используя преимущественно физические упражнения, совершенствует ***общую*** и ***специальную*** подготовленность, в которых, в свою очередь, различают ***физическую, техническую, тактическую и психологическую (психическую)*** подготовленность. При этом необходимыми предпосылками для достижения их высокого уровня выступают общая воспитанность человека и его развитый интеллект.

При построении тренировочного процесса чрезвычайно важным является оптимальное сочетание соревновательных и тренировочных нагрузок с процессом восстановления. Последний в его широком значении включает систему восстановительных упражнений и отдельных восстановительных тренировок, а также другие средства: физиотерапевтические и фармакологические, ментальную релаксацию, правильное питание, использование естественных климатических факторов и т. п.

Физическая подготовка содержит множество специально направленных составляющих формирования физических (двигательных) способностей: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости. Эти двигательные способности базируются на определенных физиологических механизмах, обеспечивающих двигательную деятельность.

Техническая подготовка включает систему физических упражнений, направленных на обучение и улучшение определенных двигательных навыков, обеспечивающих наиболее полную реализацию двигательного потенциала с целью достижения высоких спортивных результатов.

Тактическая подготовка касается мер формирования целесообразного построения действий спортсмена в соревновательной деятельности. Она предполагает формирование знаний и умения спортсмена грамотно построить ход борьбы в соответствии с особенностями вида спорта, решаемыми стратегическими и логическими задачами, своими индивидуальными способностями, возможностями партнеров и

соперников, складывающимися внешними условиями.

Психологическая подготовка включает различные способы работы в двух главных направлениях: 1) формирование личности спортсмена с целью ее гармонизации, придания высокой мотивированности и нравственной устойчивости; 2) обеспечение спортсменов эффективными средствами и методами для саморегуляции эмоционального и психофизиологического состояния для максимальной реализации их способностей.

Интеллектуальная подготовка охватывает все, что относится к пониманию самого спорта в целом и профессионально важных деталей, связанных с соревновательной деятельностью и построением системы тренирующих воздействий для достижения максимальных результатов в спорте.

Разграничение на отдельные виды подготовки, по мнению Л. П. Матвеева (1999), исходит из того, что для гарантирования максимального уровня подготовленности спортсмена объективно необходимо не только комплексно, но и однонаправленно воздействовать на присущие каждому и не сводимые друг к другу физические и психические качества и способности, а также избирательно формировать и совершенствовать различные умения и навыки, от которых в целом зависит уровень мастерства. При этом каждый вид подготовки требует использования принципиально отличных средств.

Специальную подготовку спортсмена составляют специфические средства, которые имеют ближайшее отношение к предмету избранной соревновательной деятельности и тем самым специализируют его развитие в этом направлении. Средствами специальной подготовки могут быть: само соревновательное упражнение, его отдельные элементы или упражнения, структурно тождественные соревновательному упражнению.

Термин «***общая подготовка»*** характеризует то, что не сводится к спортивной специализации, и, тем не менее, создает и оптимизирует предпосылки прогрессирования спортсмена в избранном виде спорта путем содействия общему подъему уровня функциональных возможностей, разностороннему развитию, обогащению знаниями, умениями, навыками. При этом содержание общей подготовки спортсмена находится в непосредственной зависимости от специфики избранного вида спорта.

Общий и специальный компоненты есть во всех разделах подготовки (физической, технической, тактической, психической). Однако их разграничение достаточно условно, поскольку они характеризуют отличающиеся стороны одного и того же комплексного процесса. Вместе с тем такая структура

упорядочивает представление о составляющих спортивного мастерства, позволяет систематизировать средства и методы их совершенствования.

Следует учитывать, что каждая из сторон подготовленности зависит от степени совершенства других ее сторон, объединяясь в сложный комплекс, направленный на достижение наивысших спортивных показателей. По мнению П. К. Анохина (1975), степень включения различных компонентов в такой комплекс, их взаимосвязь и взаимодействие осуществляются по закономерностям формирования необходимых функциональных систем.

Соотношение различных элементов, их взаимообусловленность меняются на разных этапах и зависят от специфики вида спорта, периода, этапа подготовки, индивидуальных особенностей спортсменов (пола, возраста, состояния здоровья, квалификации и т. д.) и целого ряда других факторов. При этом необходимо помнить, что если нарушается их необходимое соотношение, это негативно скажется на общей эффективности целостного процесса подготовки. Отсюда возникают проблемы сбалансированности взаимодействия различных сторон тренировочного процесса как в пределах отдельных этапов, так и в динамике многолетней подготовки.

8.4. Факторы, повышающие эффективность тренировочной и соревновательной деятельности

С развитием спорта и ростом спортивных достижений актуализируется значение факторов, повышающих эффективность функционирования как системы тренировки, так и системы соревнований. Специалисты в области теории спорта считают, что к таким факторам следует отнести прежде всего *качественную физкультурно-спортивную ориентацию и спортивный отбор, кадровое, материально-техническое, научное, медико-биологическое и информационное обеспечение, факторы внешней среды, социально-экономические условия, финансирование, организационно-управленческие структуры и механизмы*.

Физкультурно-спортивная ориентация и спортивный отбор.

Добиться высоких результатов в спорте в настоящее время могут только двигательноодаренные люди, обладающие определенными *способностями*. Обеспечить более успешное формирование необходимых способностей могут врожденные задатки и одаренность к этой деятельности в сочетании с

эффективной системой тренировки. Это обстоятельство обусловливает актуальность заблаговременного выявления индивидуальной спортивной предрасположенности лиц, приобщаемых или уже приобщенных к занятиям спортом. Реализацию оценки предрасположенности рекомендуется проводить в виде двух подходов:

– *физкультурно-спортивной ориентации* – системы организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить наиболее предпочтительное направление специализации приобщаемого или уже приобщенного к спорту человека;

– *спортивного отбора* – заблаговременного распознания повышенной индивидуальной предрасположенности для занятий конкретным видом спорта и выделения из общего числа приобщаемых либо уже приобщенных к спорту тех, кто относительно более способен к высоким результатам в этом виде соревновательной деятельности.

Главное требование, предъявляемое к системе спортивной ориентации и отбора, состоит в том, что она должна быть органическим компонентом системы многолетней подготовки, так как способности могут быть надежно выявлены только в процессе тренировки и воспитания, поскольку являются следствием сложного диалектического единства врожденного и приобретенного, биологического и социального.

Кадровое обеспечение.

Прогресс отечественной системы подготовки спортсменов всегда обеспечивался высоким уровнем профессиональной квалификации кадров, наличием талантливых тренеров, научных работников, специалистов, обслуживающих спортивные сооружения, массажистов, медиков, спортивных арбитров, способных осуществлять опережающие шаги в тех направлениях, которые являются наиболее перспективными. Совершенно очевидно, что если специалист, работающий в области спорта, недостаточно подготовлен в теоретическом и практическом отношениях, то могут возникнуть серьезные проблемы как в организации тренировочного процесса, так и в качественном проведении соревнований.

Научное, медико-биологическое и информационное обеспечение.

Своевременное внедрение в повседневную практику достижений научного и научно-технического прогресса является одним из решающих факторов, повышающих эффективность

подготовки спортсменов. Система научно-методического, медико-биологического и информационного обеспечения включает в себя разветвленную сеть специализированных подразделений в научно-исследовательских институтах и физкультурных вузах, комплексные научные группы (КНГ) при сборных командах России, врачебно-физкультурные диспансеры, методические кабинеты при различных спортивных организациях. В эту систему следует включить и специализированные книжные издательства, а также специализированные редакции средств массовой информации.

Вся эта структура выполняет следующие функции:

– выявляет перспективные тенденции развития спорта, осуществляет научное предвидение путей развития основных компонентов в системе спортивной подготовки;

– разрабатывает теоретические, методические и программно-нормативные основы конкретного вида спорта;

– решает медико-биологические проблемы спорта в целом, а также осуществляет реализацию практических мер по сохранению и восстановлению здоровья конкретных спортсменов, повышению их специальной работоспособности;

– ведет подготовку и переподготовку кадров;

– обеспечивает всех спортивных специалистов необходимой информацией, влияющей на адекватность и своевременность принимаемых ими решений.

Социально-экономические факторы.

Социологические исследования показывают, что на совокупный уровень спортивных достижений определенное влияние оказывает уровень социального развития общества в целом. Спортивные успехи многих стран достаточно весомо взаимосвязаны с показателями достигнутого материального благосостояния, а также с показателями структуры населения и уровня его дифференциации, средней продолжительности жизни, общей численности и грамотности населения. Они лежат в основе, стимулирующей активность населения в занятиях спортом.

При этом эффективность функционирования спорта в любой стране зависит от таких факторов, как размах спортивного движения и социально-экономические условия, обеспечивающие функционирование национальной системы спортивной подготовки и создание определенных материальных и других благ для спортсменов. К факторам, стимулирующим способность к достижению высокого спортивного результата, следует отнести: идеологические приоритеты и политическое влияние (стратегия

государства в развитии спорта); инфраструктуру спорта и материально-технические условия; достаточное финансирование профильной профессиональной деятельности; развитие науки, образования; правовое обеспечение; социально-бытовые условия; надлежащий психологический климат; интерес зрителей и средств массовой информации и т. п.

Факторы внешней и «искусственной управляющей» среды.

В большей степени эффективность системы подготовки спортсмена зависит от выбора условий, в которых осуществляется тренировочная и соревновательная деятельность. Факторы внешней среды (высота над уровнем моря, температура и влажность воздуха, изменение часового пояса) непосредственно влияют на их эффективность, с одной стороны, способствуя повышению спортивной работоспособности, а с другой – осложняя условия, увеличивая нагрузку на определенные функциональные системы организма спортсменов. Особенно важно учитывать действие факторов внешней среды при подготовке к главным соревнованиям. Причем в процессе спортивной подготовки часто происходит не столько приспособление к условиям внешней среды, сколько их использование для интенсификации воздействия на функциональные системы организма спортсменов.

Совершенствование комплекса средств, методов и условий подготовки спортсменов идет по все усиливающемуся направлению разработки и внедрения элементов так называемой «искусственной управляющей среды» (И. П. Ратов, 1982, 1994). Основными элементами, создающими эту среду, являются: тренажеры, тренировочные стенды, специализированное оборудование и инвентарь, спортивные покрытия, элементы спортивной экипировки и обуви, а также другие технические устройства измерительно-информационного, программирующего и корректирующего назначения. История развития спорта показывает, что постоянно происходит поиск все новых образцов спортивного снаряжения, совершенствование его качества, условий эксплуатации, создается качественный и добротный инвентарь, различные конструкции тренажеров (механических, электромеханических, электронных), которые помогают решать в спортивной тренировке как общие, так и частные задачи.

Значительную роль в тренировочном процессе играют средства и методы восстановления спортсменов после высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, а также приемы повышения их спортивной работоспособности.

Материально-техническое обеспечение.

В последние годы в спорте произошли кардинальные изменения, связанные с совершенствованием материально-технической базы, созданием новых моделей инвентаря, оборудования, спортивных покрытий стадионов и игровых площадок, экипировки, тренажеров, вспомогательных приспособлений и т. д. Прогресс в этой важной сфере способствует изменениям в технике выполнения соревновательных упражнений, направленному совершенствованию методики тренировки, ускорению роста спортивного мастерства, снижению травматизма, повышению зрелищности спортивных состязаний, объективизации их судейства.

Адекватное материально-техническое обеспечение спортивной подготовки позволяет существенно повысить эффективность тренировочного процесса и реализацию спортивно-технического мастерства атлетов в соревновательной деятельности.

Финансирование.

В связи с постоянным усложнением технологии подготовки высококвалифицированных спортсменов отмечается тенденция к удорожанию этого процесса. Расчеты показывают, что затраты на подготовку одного спортсмена на этапе высшего мастерства в 800–1000 раз больше (а в некоторых видах спорта этот показатель еще значительнее), чем на этапе начальной подготовки.

В настоящее время финансирование спорта в России осуществляется из разных источников: напрямую из госбюджета, отчислениями от коммерческой деятельности, спонсорскими средствами, за счет региональных и муниципальных бюджетов, непрямым финансированием из федерального бюджета по линии органов народного образования, через финансирование силовых структур (РА, МВД, МЧС). В последние годы наблюдается переход ряда спортивных организаций на самофинансирование и другие нетрадиционные формы хозяйствования. Расширяются права и возможности ОКР, спортивных федераций, физкультурно-спортивных обществ, ведомственных спортивных организаций, спортивных клубов, команд в вопросах организации коммерческой деятельности для самофинансирования.

Организационно-управленческая структура.

Система управления физкультурно-спортивным движением – это упорядоченная совокупность управляемой и управляющей подсистем, действие которых направлено на организацию

оптимальных условий для развития массового спортивного движения, эффективного повышения мастерства спортсменов и завоевания передовых позиций в соревнованиях самого высокого уровня. В системе управления выделяют организационную структуру и механизм, обеспечивающий ее функционирование.

Под организационно-управленческой структурой следует понимать совокупность взаимосвязей и соподчиненность различных спортивных организаций, их целей, задач и функций. Структура отечественной системы подготовки спортсменов включает в себя множество различных организаций и носит государственно-общественный характер. В рамках этой структуры осуществляется управление и массовой физической культурой, и спортом высших достижений. Организационная структура охватывает все уровни: управление непосредственной подготовкой спортсменов, муниципальный, региональный, федеральный и международный. На каждом уровне решаются свои задачи и используются специфические способы, скоординированность которых, в конечном счете, определяет системность управления.

Механизм управления характеризуется комплексом различных методов, приемов, стимулов, которые применяются в управлении подготовкой спортсменов.

В условиях сложного строения организационной структуры проявляются различные позитивные и негативные тенденции: с одной стороны, – это рост интеграции, более четкое распределение и координирование взаимных усилий; с другой – повышение административной и функциональной обособленности, формирование узковедомственных и обособленных для каждой отдельной организации целей.

Вопросы для самоконтроля

1. Что представляет собой система спортивной подготовки?
2. Какие основные структурные компоненты входят в систему спортивной подготовки?
3. Что представляет собой соревновательная деятельность?
4. Какие специфические признаки характерны для соревновательной деятельности?
5. Каковы функции системы спортивных соревнований в общей системе подготовки спортсменов?
6. Что понимают под термином «спортивная тренировка»? Что характеризует ее как педагогический процесс?
7. Из каких компонентов складывается система спортивной

тренировки?

8. Что понимают в спортивной практике под терминами «общая подготовка» и «специальная подготовка»?

9. Какие виды подготовки включают в общую и специальную подготовку?

10. Перечислите факторы, повышающие эффективность соревновательной и тренировочной деятельности.

11. Чем отличаются спортивный отбор и спортивная ориентация при оценке предрасположенности к занятиям спортом?

12. Какие кадры обеспечивают подготовку спортсменов?

13. Какие функции в системе подготовки спортсменов обеспечивает научное, медико-биологическое и информационное обеспечение?

14. Как прогресс в материально-техническом обеспечении сказывается на параметрах тренировочной и соревновательной деятельности?

15. Как изменение факторов внешней среды сказывается на эффективности тренировочной и соревновательной деятельности?

16. Каким образом финансирование влияет на прогресс в области спорта?

17. Каковы общая структура и механизм управления в сфере спорта?

Глава 9. Средства и методы спортивной тренировки, тренировочные и соревновательные нагрузки

9.1. Средства спортивной тренировки

Современная система спортивной подготовки характеризуется исключительно широким и постоянно расширяющимся кругом средств, способствующих достижению спортсменами высоких результатов. К ним относят систему подготовительных упражнений, естественно-средовые, медико-биологические, психологические, материально-технические и иные средства. При этом основным специфическим средством спортивной тренировки являются подготовительные упражнения. Остальные многочисленные средства используются преимущественно как дополнительные для оптимизации основного эффекта.

В теории и методике спорта термином «***упражнение***» принято называть регулярное воспроизведение целесообразных действий (избирательно или комплексно), упорядоченных по принципам достижения эффекта подготовительной деятельности (Л. П. Матвеев, 1997). Эффект упражнения может выражаться: в научении рациональным способам выполнения действий и совершенствовании их, а также в развивающем воздействии на физические и психические возможности занимающихся, в повышении, сохранении и восстановлении уровня дееспособности.

При систематизации упражнений, используемых в качестве средств подготовки, важно учитывать ряд признаков, выражающих их содержание и форму, принадлежность к различным разделам подготовки, специфику воздействия на прогрессирование в избранной спортивной деятельности. Л. П. Матвеев (1999) считает, что по характеру деятельных факторов, определяющих особенности содержания действий, в числе подготовительных упражнений прежде всего следует различать физические и иные упражнения.

Во всех видах спорта, соревновательная деятельность в которых является высокоактивной двигательной деятельностью самого спортсмена, преобладающая масса подготовительных упражнений представляет собой именно ***физические упражнения***. Поэтому долгое время специалисты концентрировали свое внимание почти исключительно на физических упражнениях.

Однако отнюдь не все практикуемые подготовительные упражнения можно назвать физическими. В частности, в спорте используются и ***идеомоторные*** (мысленное воспроизведение двигательных действий), и ***психорегулирующие*** различного типа, и ***абстрагированные тактические*** упражнения (выполняемые на макетах, в компьютерной графике) и т. п.

Физическое упражнение – *это основное и специфическое средство физического совершенствования, особый вид двигательной деятельности, при помощи которого осуществляется направленное воздействие на системы организма занимающегося* (Ю. Ф. Курамшин, 2004).

По устоявшемуся мнению большинства специалистов, физические упражнения целесообразно условно подразделять на отдельные группы: *соревновательные, специально-подготовительные, общеподготовительные*. Наряду с этим В. Н. Платонов (1997) считает целесообразным выделить группу так называемых *вспомогательных* (полуспециальных), а Л. П. Матвеев (1999) – группу *восстановительных* упражнений.

Соревновательные упражнения – это целостные действия либо комплекс двигательных действий, являющихся предметом спортивной специализации, которые выполняются в соответствии с существующими правилами соревнований.

Ряд соревновательных упражнений носит характер относительно узконаправленных, ограниченных по двигательному составу действий (скоростно-силовые, циклические виды спорта). Другая группа характеризуется действиями, осуществляемыми в условиях постоянной и внезапной смены ситуации, и разнообразием формы движений (игровые виды спорта, единоборства). Различают также комплексные соревновательные упражнения (многоборья), включающие различные двигательные действия с постоянным составом. Наряду с этим существует большая группа соревновательных упражнений многоборного характера с постоянно изменяющимся содержанием (сложно-координационные виды спорта).

При выполнении соревновательных упражнений, как правило, достигаются максимально «высокие», предельные режимы функционирования систем организма, требующие проявления максимального уровня адаптационных возможностей спортсмена.

Вместе с тем в процессе спортивной тренировки используются соревновательные упражнения, которые по отдельным особенностям режима выполнения могут отличаться от собственно-соревновательных. Такие режимы создаются при отягощенных или облегченных формах выполнения

соревновательного упражнения.

Удельный вес собственно-соревновательных упражнений в подготовке представителей большинства видов спорта, за исключением спортивных игр и единоборств, невелик, так как они предъявляют к организму спортсмена очень высокие специфические требования.

Специально-подготовительные упражнения охватывают круг средств, включающих элементы соревновательной деятельности и действий, приближенных к ним по форме, структуре, а также по характеру проявляемых двигательных качеств и деятельности функциональных систем организма.

У спортивных специалистов сложилось устойчивое мнение, что упражнение правомерно считать специально-подготовительным только в том случае, если у него имеется сходство с соревновательным либо по форме выполнения, либо по характеру работы нервно-мышечного аппарата, либо по функционированию основных энергетических систем.

К числу специально-подготовительных упражнений относятся отдельные части соревновательного упражнения, его элементы, отдельные комбинации или их связки, выполняемые в обычных, облегченных и затрудненных условиях. К этой же группе можно отнести упражнения, приближенно воссоздающие форму соревновательных действий (упражнения на лыжероллерах – для лыжников и биатлонистов, прыжки на батуте – для гимнастов и прыгунов в воду и т. п.).

Круг специально-подготовительных упражнений достаточно ограничен. С одной стороны, их состав определяется спецификой избранной спортивной дисциплины; с другой стороны, они не должны быть тождественны собственно соревновательному упражнению. По каким-то параметрам они должны обеспечивать режимы работы отдельных систем организма, превышающие существующие параметры соревновательного упражнения. Они создаются и подбираются с таким расчетом, чтобы обеспечить более напряженное и дифференцированное воздействие на различные системы организма, обеспечивающие высокую эффективность соревновательных действий.

К числу специально-подготовительных упражнений, направленных на преимущественное освоение техники движений, следует отнести *подводящие упражнения,* в основе которых используются более простые, по сравнению с соревновательными, двигательные действия, но воспроизводящие элементы динамической и координационной структур соревновательного упражнения.

К этой же группе специально-подготовительных упражнений

следует отнести *имитационные упражнения.* Последние подбираются таким образом, чтобы они соответствовали соревновательным по внешней форме (кинематической структуре). Как правило, они выполняются в облегченных условиях, с существенным замедлением скорости выполнения отдельных элементов.

Многие специалисты в определенных случаях к специально-подготовительным относят упражнения из смежных спортивных дисциплин, направленные на совершенствование специфических двигательных качеств, необходимых в дисциплине специализации и проявляемых в соответствующих режимах. Однако, по мнению В. Н. Платонова (1999, 2004), такие упражнения целесообразно отнести к отдельной группе – ***вспомогательных*** (полуспециальных), в которую он включает двигательные действия, создающие специальный фундамент для последующего совершенствования в той или иной спортивной деятельности.

К ***общеподготовительным*** относятся упражнения, служащие всестороннему функциональному развитию организма спортсмена. Их состав по сравнению с другими группами наиболее широк и многообразен. Они могут как соответствовать особенностям избранного вида спорта, так и находиться с ними в определенном противоречии.

Общеподготовительные упражнения, по мнению большинства специалистов, с одной стороны, должны содействовать всестороннему физическому развитию, с другой – отражать особенности спортивной специализации. Уже по одной этой причине средства общей физической подготовки не могут быть одинаковыми для разных спортивных дисциплин. Более того, по мере роста квалификации спортсменов их общая подготовка должна все более соответствовать специфике избранного вида специализации. Поэтому средства общей подготовки начинающих спортсменов должны отличаться от аналогичных средств в подготовке квалифицированных спортсменов. Это касается как их подбора, так и места, которое они занимают в структуре тренировочного процесса.

Восстановительными упражнениями в подготовке спортсмена Л. П. Матвеев (1999) называет выполнение действий (двигательных и не только двигательных), регламентированных так, чтобы получить эффект активного отдыха, содействовать ускорению восстановительных процессов после утомительных тренировочных и соревновательных нагрузок, оптимизировать вызванные ими функциональные сдвиги, исключить перерастание кумулятивного эффекта тренировки в перетренированность. Как правило, это упражнения, интенсивность которых не превышает

уровня порога аэробного обмена, направленные на оптимизацию процессов напряжения и расслабления мышц, увеличение мышечного кровотока в утомленных мышцах.

Наряду с этим физические упражнения систематизируются и по отношению к различным ***разделам подготовки*** – *физической, технической, тактической* и т. п. Каждый из этих разделов отличается исключительно широким кругом средств.

В процессе физической подготовки используются средства, направленные на развитие различных видов скоростных и силовых возможностей, выносливости, гибкости, координационных способностей. К этой же группе, по мнению В. Н. Платонова (1997, 2004, 2013), относятся и средства избирательного воздействия на основные звенья системы энергообеспечения работы различной интенсивности. Специалисты рекомендуют различать в этой группе упражнения по объему мышечных синергий, вовлеченных в их выполнение, – на упражнения локального и глобального характера.

Техническая подготовка спортсменов опирается на множество упражнений, способствующих как избирательному совершенствованию отдельных составляющих технического мастерства, так и их объединению в целостную систему. Широк круг упражнений, обеспечивающих тактическое совершенствование в различных видах спорта, а также повышение психологической подготовленности спортсменов.

В этих группах упражнений следует выделять упражнения общего и специализированного воздействия. Известно, что чем выше уровень спортивного мастерства, тем ниже эффект переноса тренированности от упражнений, выполняемых в неспецифических условиях (Ю. В. Верхошанский, 1985, 1988). В связи с этим специалисты в области теории спорта рекомендуют при планировании подготовки высококвалифицированных спортсменов преимущественно использовать комплекс тренировочных средств, адекватных соревновательному упражнению, обеспечивающих целенаправленное воздействие на функциональные системы организма спортсмена, которые определяют результативность в данной спортивной дисциплине. Средства общего воздействия на этом этапе используются преимущественно как восстановительные.

9.2. Методы спортивной тренировки

Для обеспечения эффективности используемых средств подготовки практикуют различные методы их выполнения. В педагогической практике (спортивная тренировка представляет

собой специализированный педагогический процесс) нашли широкое распространение словесные, наглядные и практические методы. Однако, по мнению Л. П. Матвеева (1999), вербальные, аутогенные и визуальные методы следует отнести к факторам, содействующим эффективности выполнения подготовительных упражнений, а не к методам спортивной тренировки. По его мнению, под ***методом*** спортивной тренировки понимается *форма сочетания и воспроизведения действий в упражнениях*.

При этом обращается внимание на то, что применение понятия «упражнение» относится как ко всему процессу неоднократно воспроизводимых действий, так и к тем действиям и их вариантам, которые воспроизводят в нем. Таким образом, совокупность целенаправленных двигательных действий, используемых в подготовке спортсмена, с одной стороны, представляет собой то основное, из чего складывается комплекс специфических ***средств***. С другой стороны, методически отлаженные формы сочетания и воспроизведения действий в упражнениях составляют главную часть арсенала практикуемых в ней ***методов***. Поэтому термин «упражнение» может фигурировать как бы в двойном значении: в качестве средства и в качестве метода подготовки.

Известно, что полезный эффект упражнений возрастает в результате кумуляции их ближайших и следовых эффектов от выполнения предшествующих и последующих двигательных действий. Непрерывная преемственность определенных эффектов, выстроенных системно, приводит к нарастанию кумулятивного эффекта (Л. П. Матвеев, 1999, 2010). Когда речь идет о методах упражнения, концентрируется внимание на том, как именно воспроизводятся действия, в каком конкретно порядке, режиме, регламенте. В зависимости от особенностей методов их воспроизведения одни и те же по виду действия могут давать далеко не однозначный эффект.

Методические формы проведения подготовительных упражнений в тренировочном процессе достаточно многообразны. При их классификации есть смысл придерживаться устоявшихся в теории и методике физического воспитания градаций. При этом выделяют методы *строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный* (Л. П. Матвеев, 1997, 1999).

Методы строго регламентированного упражнения. Основные отличительные черты этих методов заключаются в более строгом (четком и полном) упорядочении процесса и условий выполнения упражнений, что выражается (Л. П. Матвеев, 1999):

– в реализации твердо предписанной программы действий,

которая задает их определенный состав и комбинации, последовательность, порядок повторения, изменения и связи друг с другом;

– в возможно точном нормировании нагрузок и интервалов отдыха, последовательном управлении их эффектом в процессе упражнения;

– в возможно полной оптимизации внешних условий, влияющих на достижение эффекта упражнения (оснащения, оборудования, устранения мешающих внешних раздражителей и т. п.).

В зависимости от решаемых задач, закономерностей и условий их реализации эти методы используются в различных вариантах.

По направленности действий они разделяются на:

– направленные преимущественно на *освоение спортивной техники*;

– направление преимущественно на *развитие двигательных качеств*.

При ***освоении новых двигательных действий*** различают следующие методы:

– *расчлененно-конструирующего* упражнения (избирательно совершенствуются отдельные составляющие целостного двигательного действия с последующим постепенным объединением частей в целое);

– *объединенно-конструирующего, или целостного* упражнения (действия или их соединения сразу разучиваются в целостном виде с незначительными упрощениями); при этом внимание занимающихся последовательно акцентируют на рациональном выполнении отдельных элементов целостного двигательного акта.

При ***совершенствовании техники*** соревновательных действий в зависимости от того, в какой мере воссоздают их состав и параметры, различают методы:

– *частично моделирующего* упражнения (в которых соревновательная деятельность моделируется лишь в элементах, фрагментарно);

– *целостно-приближенного моделирующего* упражнения (где соревновательные действия, их комбинация моделируются по возможности в целостном виде).

Методы, направленные преимущественно на ***воспитание двигательных способностей,*** реализуются как методы:

– *сопряженного (общего)* упражнения (воздействие распространяется на комплекс функциональных свойств или обеспечивает объединенное совершенствование двигательных

качеств и их реализацию в рамках технического совершенствования);

– *избирательно-направленного* (*локального*) упражнения (воздействия концентрируются преимущественно на тех свойствах, которые избираются в качестве объекта развивающего воздействия).

В тренировке высококвалифицированных спортсменов используемые средства подготовки должны, по возможности, одновременно решать задачи технической и специальной физической подготовки, что возможно при использовании метода «сопряженного воздействия» (В. М. Дьячков, 1972).

По признакам прерывности либо слитности выполнения упражнений различают методы:

– *повторного* упражнения (действия повторяются в возможно единообразных стандартных условиях);

– *слитного* упражнения (двигательные действия выполняются непрерывно).

По признакам стандартизации либо варьирования различают методы:

– *вариативного (переменного)* упражнения (в ходе выполнения действий их параметры направленно видоизменяются по темпу, ритму, продолжительности, величине усилий и т. п.) – в рамках этого метода используется как прогрессирующий (с повышением интенсивности или продолжительности работы), так и нисходящий (постепенное снижение интенсивности или величины усилий и т. п.) варианты;

– при равномерном характере выполнения двигательных действий метод носит название *равномерного* упражнения.

По признакам, характеризующим продолжительность отдыха между упражнениями, выделяют метод:

– *интервального* упражнения (где нормируются интервалы отдыха; при этом, если повторное выполнение действий начинается при относительно полном восстановлении, то такой режим называется ***повторным***).

У специалистов не вызывает сомнения тот факт, что продолжительность интервалов отдыха между нагрузками может определять ее направленность. Поэтому продолжительность пауз отдыха между упражнениями следует строго планировать с учетом периода восстановления функциональных сдвигов, вызванных определенной по величине нагрузкой.

В рамках отдельного занятия между упражнениями используют в основном три варианта отдыха (Л. П. Матвеев, 1997, 2010).

Минимакс-интервал (стимуляционный или

ближнестимуляционный) – это интервал между рабочими (нагрузочными) фазами процесса упражнений, который может обусловить повышенное проявление оперативной работоспособности в очередной рабочей фазе (эффект врабатывания, ближайшего положительного последствия). При этом истраченные ресурсы уже практически восстановлены, а системы организма еще находятся в повышенной функциональной активности.

Напряженный интервал (суперкумуляционный) – интервал, продолжительность которого настолько невелика, что очередная рабочая фаза начинается в условиях недовосстановления, в зоне повышенных функциональных сдвигов. Такое внутреннее состояние в течение определенного времени может не отражаться на существенном изменении внешних количественных параметров выполняемых упражнений, но требует возрастающей мобилизации физических и психических резервов.

Ординарный интервал (полный) – интервал, продолжительность которого соразмерна с относительной нормализацией функционального состояния, т. е. восстановлением работоспособности до состояния, которое было до выполнения упражнения, что дает возможность повторить работу без дополнительного напряжения функций. Такой режим часто используется при совершенствовании технического мастерства.

По сравнению с интервалами отдыха между упражнениями интервалы отдыха между отдельными занятиями более существенно влияют на формирование кумулятивного эффекта долговременной адаптации организма к тренировочным нагрузкам. Исходя из особенностей наслоения эффектов очередных занятий, выделяют три типа интервалов отдыха: суперкомпенсаторный, жесткий и ординарный.

Суперкомпенсаторный интервал соразмерен по продолжительности со временем наступления сверхвосстановления после достаточно значительной суммарной нагрузки предшествующего занятия. Это позволяет в очередном занятии выполнить большую нагрузку. Однако такие интервалы достаточно продолжительны. Если нагрузка предыдущего занятия была близка к предельной, то наступление суперкомпенсации может произойти через 36–48 ч. Частое использование таких тренировочных режимов может привести к снижению числа занятий в микроцикле и уменьшению величины общего кумулятивного эффекта.

Жесткий интервал – при таком интервале очередное занятие происходит на фоне недовосстановления определенных

параметров функциональных систем организма. Это усугубляет кумуляцию следового эффекта предыдущего занятия с ближайшим эффектом следующего занятия. В силу этого происходит более полная мобилизация резервных возможностей организма, благодаря чему в последующей расширенной фазе восстановления может усилиться развертывание суперкомпенсаторных процессов. Это позволяет при соответствующих условиях (планировании дополнительных восстановительных микроциклов) существенно уплотнить тренировочный процесс, увеличив эффективность спортивной подготовки.

Оптимальное сочетание нагрузки и отдыха играет весьма существенную роль в построении системы упражнений, обеспечивая необходимые функциональные сдвиги и оптимальные восстановительные процессы для получения требуемых устойчивых кумулятивных эффектов в организме спортсмена. Те или иные варианты порядка чередования нагрузок и отдыха составляют одну из структурных основ различных методов упражнения.

Такое многообразие методов строго регламентированного упражнения делает их пригодными для реализации многих конкретных подготовительных задач.

Игровой метод предусматривает выполнение двигательных действий в условиях игры. Он может быть использован на материале самых разнообразных двигательных действий при условии, что они поддаются «сюжетной» организации (деятельность занимающихся организуется на основе образного замысла, плана игры). Сюжет игры намечает общую линию поведения, но не предопределяет жестко конкретные действия.

Особенности игровой деятельности обеспечивают высокую эмоциональность занятий, требуют от занимающихся проявления инициативы, смелости, настойчивости и самостоятельности, умения управлять своими эмоциями, проявлять высокие координационные способности, быстроту, выносливость, неожиданные для соперников технические и тактические решения. Все это предопределяет эффективность игрового метода для решения задач, относящихся к различным сторонам подготовки спортсмена.

Однако реализация игрового замысла, как правило, происходит в условиях быстрого и, чаще, случайного изменения ситуации. В связи с этим игровой метод позволяет моделировать деятельность лишь с большой долей вероятности. Точность дозировки нагрузки в игровом методе всегда существенно меньше, чем в методах строго регламентированного упражнения.

В процессе спортивной тренировки использование игрового метода не ограничивается решением задач, связанных с повышением уровня подготовленности. Не менее важна роль игрового метода как средства активного отдыха, переключения занимающихся на иной вид деятельности с целью ускорения и повышения эффективности адаптационных и восстановительных процессов, поддержания ранее достигнутого уровня подготовленности.

Соревновательный метод предполагает специально организованную соревновательную деятельность, в которой организуется непосредственное соперничество и сопоставление возможностей участников. В таких условиях, как правило, стимулируется высокий уровень результативности выполняемых упражнений. Применение данного метода связано с исключительно высокими требованиями к технико-тактическим, физическим и психическим возможностям спортсмена, вызывает глубокие сдвиги в деятельности важнейших систем организма и тем самым стимулирует адаптивные процессы, обеспечивает интегративное совершенствование различных сторон подготовленности (В. Н. Платонов, 1997).

Соревновательный метод может быть использован на материале спортивных игр и строго регламентированного упражнения, в какой-то мере усиливая их эффективность. В соревновательном методе значительно полнее, чем в игровом, выражены регламентирующие начала, поскольку для него характерна четкая унификация состава соревновательных действий, общего порядка их выполнения и способов оценки результативности. Проведение строго регламентированных упражнений соревновательным методом, стимулируемых фактором соперничества и мобилизацией достиженческих возможностей, вызывает более глубокие сдвиги в функциональном состоянии спортсменов. Однако это обусловливает и необходимость особо тщательно регулируемого и вдумчивого использования его в практике спортивной подготовки (Л. П. Матвеев, 1999).

Соревновательный метод играет незаменимую роль в становлении специфической подготовленности, совершенствовании спортивного мастерства, воспитании спортивного характера, активно воздействует на формирование мотивационного механизма, является необходимым инструментом контроля.

9.3. Тренировочные и соревновательные нагрузки

Рост спортивных достижений обеспечивается преимущественно за счет изменения уровня активности функциональных систем организма спортсмена, повышающих его работоспособность. Стимулом для обеспечения адаптации к повышенному уровню функционирования является осваиваемая физическая нагрузка.

Под нагрузкой *понимается повышенная, по сравнению с покоем, величина функциональной активности, вызванная исполнением физических упражнений* (Л. П. Матвеев, 2010). Нагрузка физических упражнений обусловлена именно мышечной работой, вызывающей увеличение активности систем организма. Величина нагрузки зависит от: *особенностей самих упражнений и методов их использования, индивидуальных особенностей занимающихся, особенностей внешних условий (средовых факторов)*.

В спортивной практике определяют нагрузки отдельных тренировочных и соревновательных упражнений или их серий, нагрузки тренировочных занятий, дней, суммарную нагрузку микро– и мезоциклов, периодов, этапов подготовки, макроциклов, тренировочного года.

В настоящее время специалистами предлагается ряд классификаций нагрузок на основе учета их специфичности, энергетики и мощности мышечной работы, педагогических задач, решаемых в процессе тренировки, взаимодействия работы различной преимущественной направленности и других критериев.

В. Н. Платонов (1986, 1997, 2013) считает целесообразным подразделять нагрузки по следующим классификационным признакам:

– по характеру – на *тренировочные* и *соревновательные, специфические* и *неспецифические, локальные, частные* и *глобальные*;

– по величине – на *малые, средние, значительные* (околопредельные), *большие* (предельные);

– по направленности – на *развивающие отдельные двигательные способности* (скоростные, силовые, координационные, выносливость, гибкость) и их компоненты (алактатные или лактатные анаэробные возможности, аэробные возможности), *совершенствующие координационную структуру движений, компоненты психической подготовленности или тактического мастерства* и т. п.).

– по координационной сложности – на *простые* и *сложные* движения, выполняемые в *стереотипных* или *вариативных* условиях, связанных со значительной мобилизацией

координационных способностей;

– по психической напряженности – на предъявляющие различные требования к психическим возможностям спортсменов.

В. Б. Иссурин (2010) считает целесообразным оценивать величину нагрузки также по степени новизны используемых упражнений, поскольку степень реакции организма спортсмена зависит от того, насколько привычными являются для него некоторые упражнения. Этим, разумеется, не исчерпываются все возможные информационно полезные показатели спортивных нагрузок. Многое в возможности их учета и практического использования зависит от разработанности критериев оценки, а также оснащенности регистрационной и аналитической аппаратурой.

Рассмотрение нагрузок по направленности и величине может помочь в конкретной ситуации подобрать такие, которые позволяют решить определенные задачи спортивной подготовки. В таблице 9.1 в упрощенном виде представлены основные задачи, решаемые с помощью изменения величины нагрузки. Вместе с тем на практике приходится учитывать и другие составляющие нагрузки (направленность, объем, интенсивность, координационную сложность, психологическую напряженность и т. п.).

Таблица 9.1. **Уровень нагрузок и решаемые задачи подготовки** (В. Н. Платонов, 1997)

Нагрузка	Решаемые задачи
Малая	Ускорение процессов восстановления после предшествовавших нагрузок
Средняя	Поддержание достигнутого уровня тренированности, решение частных задач подготовки
Значительная	Стабилизация и дальнейшее повышение тренированности
Большая	Повышение тренированности

Более того, практически все специалисты считают, что величину тренировочных и соревновательных нагрузок целесообразно характеризовать как с «внешней», так и с «внутренней» стороны.

Внешняя сторона нагрузки характеризуется ее внешне выраженными физическими параметрами и в наиболее общем виде может быть представлена суммарным объемом и интенсивностью выполняемых упражнений или направленностью на преимущественное совершенствование отдельных сторон подготовленности, а также координационной сложностью упражнений, психологической напряженностью, условиями внешней среды.

Объем нагрузки может быть выражен: временем выполнения

упражнений, преодоленным расстоянием, количеством повторений, величиной поднимаемых или перемещаемых отягощений, количеством тренировочных занятий или соревновательных стартов. Для полной характеристики «внешней» стороны нагрузки выделяют ее частные объемы, отражающие нагрузки, выполняемые с повышенной интенсивностью или специализированные, а также способствующие совершенствованию отдельных сторон подготовленности (например развитию определенных качеств и способностей).

Интенсивность нагрузки характеризуется: темпом движений, скоростью их выполнения, временем преодоления отрезков дистанции, величиной отягощений, количеством подходов и серий, моторной и общей плотностью занятий и т. п.

Поскольку степень активизации систем организма зависит не только от особенностей выполнения самих упражнений, но и от индивидуальных особенностей занимающихся и средовых факторов, наиболее полно ее можно характеризовать с «***внутренней***» стороны, т. е. со стороны функциональных сдвигов в деятельности различных систем организма (в частности – по физиологическим, биохимическим и другим показателям). Так, в последние годы в отдельных видах спорта стали широко использоваться зоны интенсивности выполняемой нагрузки, связанные с особенностями активизации различных функциональных систем (табл. 9.2).

Таблица 9.2. **Классификация тренировочных нагрузок в зависимости от их интенсивности и характера физиологических сдвигов**

Зоны интенсивности	ЧСС (% от max)	МПК (% от max)	Лактат (ммоль/л)
1 – аэробная восстановительная	55–70	45–65	0,8–1,5
2 – аэробная развивающая	70–80	66–80	2,0–4,0
3 – смешанная аэробно-анаэробная	90–95	81–87	6,0–7,5
4 – анаэробно-гликолитическая	95–100	88–95	8,0–12,0
5 – анаэробно-алактатная	100	95–100	5,0–6,0

С одной стороны, «внешние» и «внутренние» показатели нагрузки тесно взаимосвязаны: увеличение объема и интенсивности, координационной сложности, психологической напряженности и других показателей тренировочной работы приводит к увеличению сдвигов в функциональном состоянии различных систем организма, к развитию и углублению процессов утомления, активизации процессов адаптации. С другой стороны, одни и те же внешние величины нагрузки могут привести к разным функциональным сдвигам у спортсменов, имеющих

разные адаптивные возможности, или у одного и того же спортсмена на различных этапах подготовки.

9.4. Тренировочные эффекты, вызываемые физической нагрузкой

Для обоснования целесообразности использования тех или иных вариантов построения тренировочного процесса специалисты рекомендуют учитывать различные по срокам развертывания реакции организма (тренировочные эффекты) на применяемую тренировочную нагрузку. ***Тренировочные эффекты*** *– последствия тренировочного воздействия, характеризующие кратковременные, среднесрочные и долгосрочные реакции систем организма спортсменов на нагрузку* (В. Б. Иссурин, 2010).

Существенное значение имеет оценка воздействия нагрузки, как по показателям срочных реакций организма, проявляющихся непосредственно во время работы или сразу после ее окончания, а также по характеру и продолжительности восстановления после неё, так и по долгосрочным устойчивым изменениям в уровне функциональной активности основных систем под воздействием длительного использования тренировочных или соревновательных нагрузок. Особенности таких реакций систем организма на нагрузку характеризуют *срочную* и *долговременную* адаптацию.

Срочная адаптация – реакция организма спортсмена на кратковременные раздражители различного типа, связанные с выполнением тренировочных и соревновательных упражнений, программ тренировочных занятий, возникновением неожиданных ситуаций в тренировочной и соревновательной деятельности и др. *Долговременная адаптация* – устойчивое изменение в организме спортсменов структурного и функционального характера, развивающееся под влиянием длительного применения тренировочных и соревновательных нагрузок в мезо– и макроциклах подготовки (В. Н. Платонов, 1988, 2013).

Срочные реакции организма под воздействием нагрузки, связанные с активизацией функциональных систем и возвращением их в исходное состояние, включают несколько стадий (рис. 9.1). Первоначальная реакция организма на внешнюю нагрузку проявляется в выведении из привычного равновесия активности функциональных систем, доведения их производительности до существенных величин и постепенном утомлении в связи с исчерпанием запасов энергоресурсов (1 – *ближайший (острый) тренировочный эффект*). После прекращения действия нагрузки повышенная активность систем

некоторое время сохраняется. Это позволяет организму восстановить потраченные энергоресурсы, выйти из состояния утомления и адаптироваться к воздействию тренировочной нагрузки (2 – *следовой тренировочный эффект*). При этом системы, обеспечивающие повышенную работоспособность (близкую к предельной), не только восстанавливают первоначальную емкость своих энергоресурсов, но и создают запас более высокой работоспособности (3 – явление *суперкомпенсации*). В дальнейшем система постепенно приходят к исходному (донагрузочному) уровню функционирования (4).

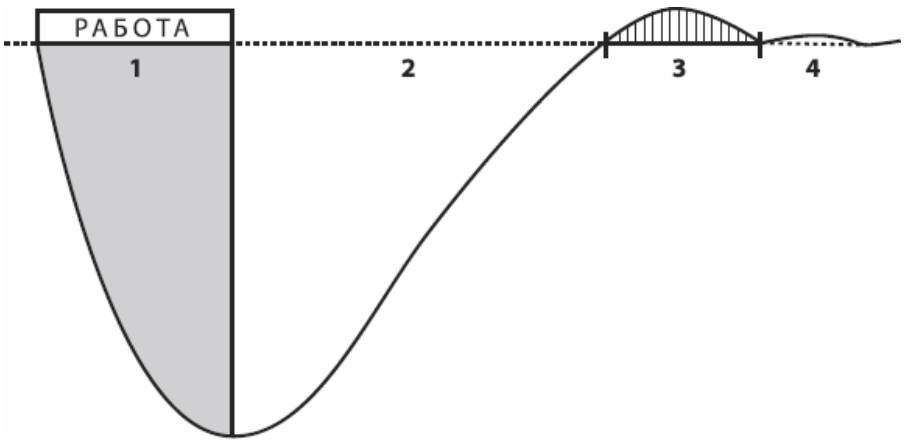

Рис. 9.1. Схема развития процесса утомления и восстановления при мышечной деятельности *(В. Н. Платонов, 1997)* (пояснения в тексте)

На срочные тренировочные эффекты влияют: *характер нагрузки (интенсивность и продолжительность работы, интервалы отдыха, сочетание и чередование нагрузок различной направленности), а также особенности функционального состояния систем организма самого спортсмена (возраст, квалификация и состояние подготовленности, индивидуальная предрасположенность и т. п.*). Следовательно, одна и та же по объему и интенсивности работа в разных ситуациях может вызвать неоднозначную реакцию систем организма.

Так, например, доказано, что величина определенной стандартной работы может оказаться для высококвалифицированного спортсмена несущественной – активность его функциональных систем не достигает значимых величин; при этом для менее квалифицированного спортсмена такая же работа вызовет намного более бурную реакцию систем и более продолжительное время их восстановления (рис. 9.2). Для одного и того же спортсмена в состоянии невысокой

тренированности нагрузки определенной величины могут быть развивающими; в состоянии средней тренированности такие же по величине нагрузки – только поддерживающими, а в состоянии спортивной формы – в лучшем случае восстановительными (В. Н. Платонов, 1997, 2013).

Наряду с этим предельная (большая) нагрузка у спортсменов разной квалификации вызывает несколько иную реакцию функциональных систем. Как правило, это проявляется в том, что у спортсменов высокого класса при более выраженной величине реакции на предельную нагрузку восстановительные процессы протекают интенсивнее (рис. 9.3).

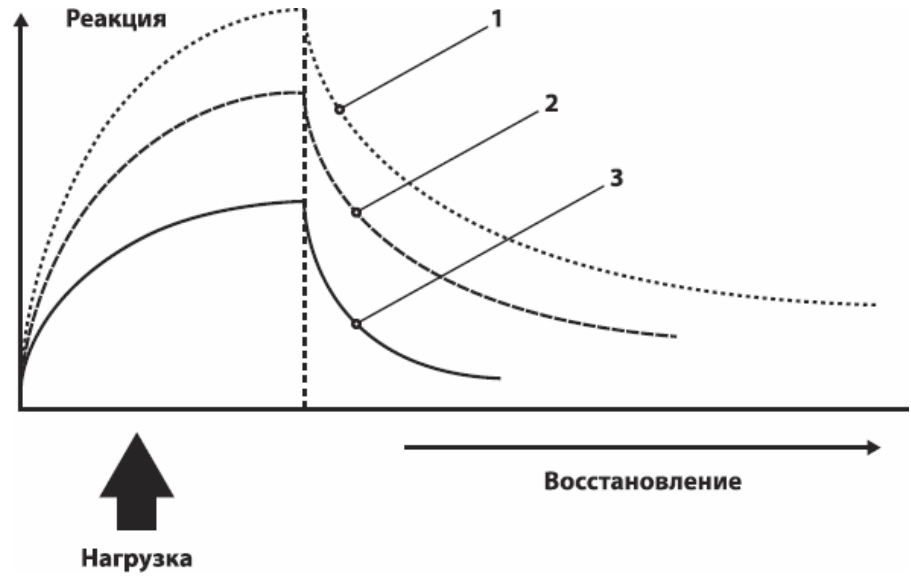

Рис. 9.2. Реакции организма спортсменов различной квалификации на одинаковую по величине нагрузку *(В. Н. Платонов, 1997)* 1 – начинающие спортсмены; 2 – спортсмены 1-го разряда; 3 – мастера спорта

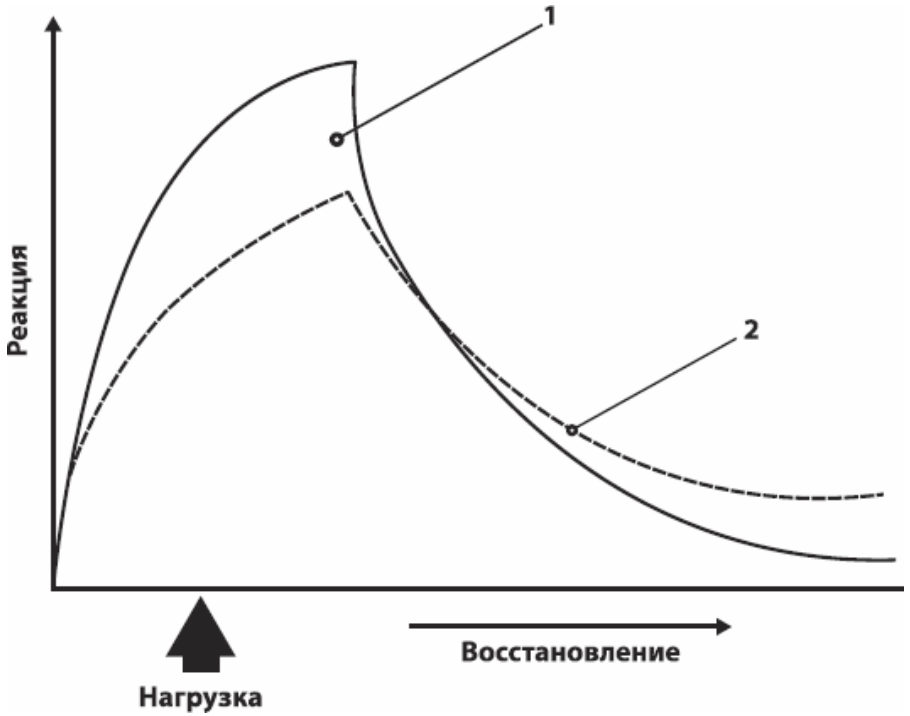

Рис. 9.3. Реакции организма спортсменов различной квалификации на предельную по величине нагрузку *(В. Н. Платонов, 1997)* 1 – мастера спорта; 2 – спортсмены 2-го разряда

При выполнении серии тренировочных занятий нагрузки последующих занятий могут накладываться на следы предыдущего и суммироваться с ними (*кумулятивный эффект*). При достаточно длительном повторении значительной по величине нагрузки изменения структурного и функционального характера, обеспечивающие повышенную работоспособность различных систем организма, приобретают устойчивый характер (процесс долговременной адаптации).

Вместе с тем следует учитывать, что при формировании кумулятивного эффекта необходимым является учет величины и направленности нагрузок, а также периодов восстановления, которые могут привести к различному характеру кумулятивного эффекта. На рисунке 9.4 проиллюстрирован различный характер кумулятивного эффекта при повторном выполнении нагрузок через разные интервалы отдыха. Если последующая нагрузка начинается после завершения фазы сверхвосстановления, когда уровень активности систем возвращается к исходному уровню, уровень их работоспособности не возрастает, и суммарная активность остается на прежнем уровне (*а*). Если последующее тренировочное занятие проводится в период сверхвосстановления

(суперкомпенсации), то его нагрузка осуществляется в фазе повышенной работоспособности систем. В результате суммирования ряда таких эффектов уровень подготовленности спортсмена постепенно увеличивается (*б*). Если повторная нагрузка приходится на фазу неполного восстановления, спортсмен не достигает в ней даже исходного уровня работоспособности. В результате накапливается утомление, и суммарный уровень работоспособности снижается (*в*).

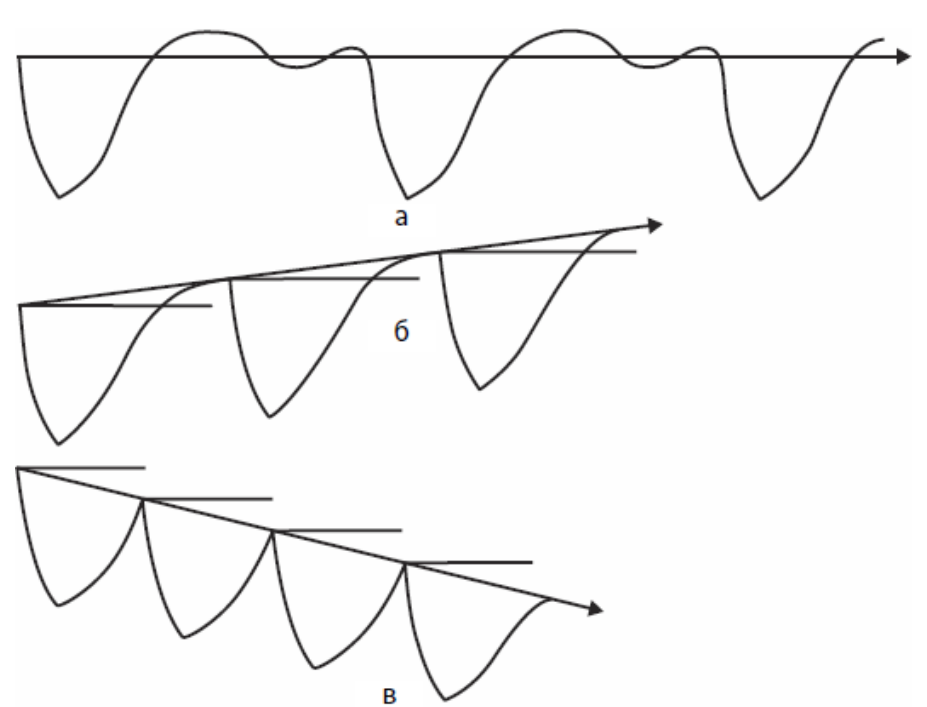

Рис. 9.4. Суммирование тренировочных эффектов (кумуляция) при повторном выполнении нагрузок через различные интервалы отдыха в фазе устойчивого состояния *(а),* суперкомпенсации *(б)* и недовосстановления *(в) (Н. И. Волков, 2000)*

Вместе с тем научные исследования и практика спорта свидетельствуют о том, что у высококвалифицированных спортсменов тренировочные нагрузки достигли такой величины, что период восстановления после них протекает 48–72 ч. Разумеется, необходимость ожидания полного восстановления после каждой тренировки ограничивает возможности достижения желаемого уровня суммарной нагрузки. Для устранения этого предлагается планировать серию тренировок с накоплением утомления. В этом случае полное восстановление и сверхвосстановление происходят после достижения

определенного достаточно высокого уровня утомления (рис. 9.5).

Именно способность организма сверхвосстанавливаться в период отдыха после выполнения напряженной нагрузки и суммировать эффекты повторяющейся тренировочной нагрузки лежит в основе долгосрочной адаптации и повышения физической подготовленности. При этом закономерности формирования долгосрочной адаптации свидетельствуют, что систематическое выполнение должной тренировочной нагрузки способствует формированию разнонаправленных компонентов:

– увеличение работоспособности;

– уменьшение реакции на стандартную физическую нагрузку.

Поэтому при продолжительном использовании определенной тренировочной нагрузки достаточно высокие темпы адаптивного прироста работоспособности постепенно замедляются и, в конечном итоге, работоспособность стабилизируется (рис. 9.6).

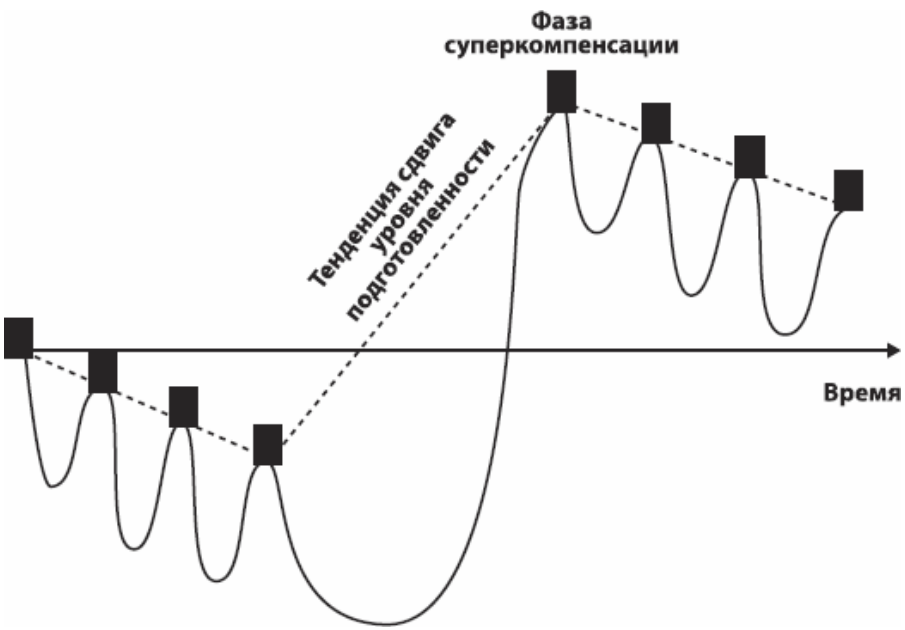

Рис. 9.5. Суммирование последействия серий тренировочных занятий, проводимых на фоне недовосстановления *(В. Б. Иссурин, 2010)*

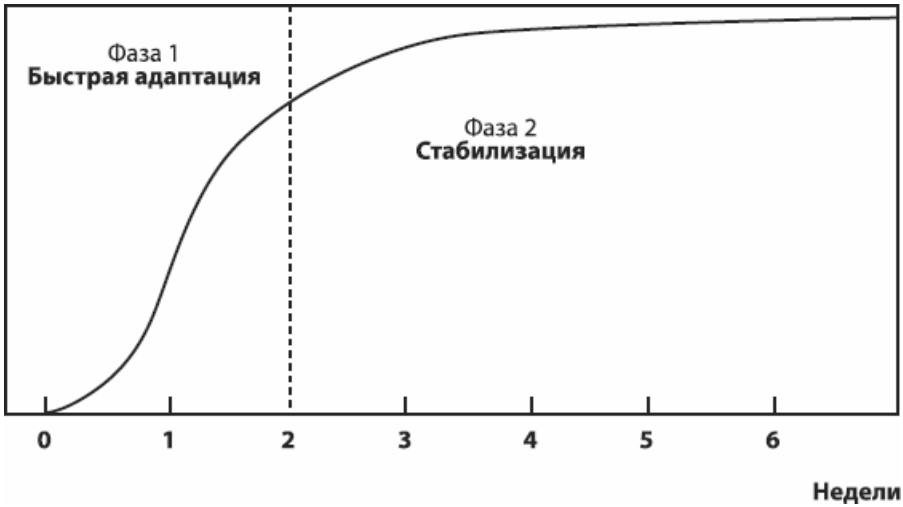

Рис. 9.6. Протекание процесса адаптации под воздействием тренировочной нагрузки *(В. Н. Платонов, 2013; по материалам Olbrecyt, 2007)*

При оценке суммарного кумулятивного эффекта следует учитывать не только продолжительность, но и гетерохронность восстановления различных функциональных систем после нагрузок, разных по величине и направленности. Гетерохронные изменения в состоянии функциональных систем и двигательных функций требуют выделения двух типов кумулятивного тренировочного эффекта: *отставленный,* или *запаздывающий,* и *остаточный.*

Во-первых, пиковые значения проявления различных функций и специфических по видам спорта достижений не всегда совпадают с заключительной стадией соответствующих тренировочных программ. После завершения программы спортсмены нуждаются в определенном периоде синхронизации кумулятивных эффектов различных систем, после которого они могут выйти на новый качественный уровень для реализации возросших функций в целостном двигательном акте; иногда для получения максимальной реакции необходимо некоторое дополнительное время для восстановления. В этом случае спортивный результат улучшается после некоторой задержки – периода запаздывающей трансформации. Такой тип кумулятивного тренировочного эффекта называют *отставленным* (рис. 9.7).

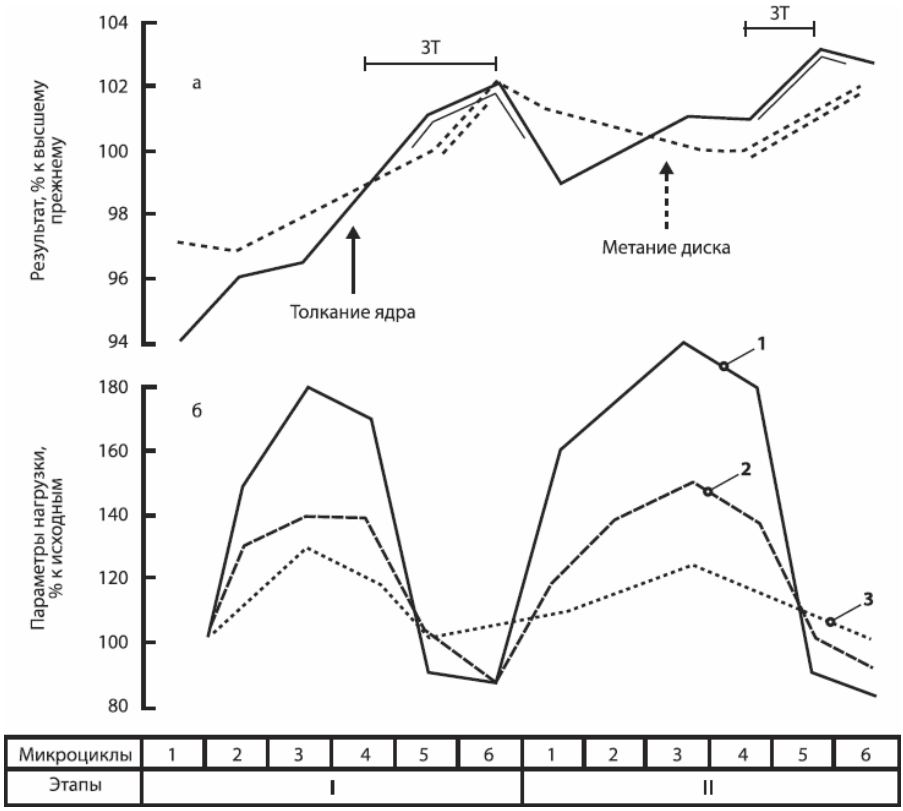

Рис. 9.7. Иллюстрация к феномену запаздывающей трансформации (отставленный эффект) соревновательной результативности *(Л. П. Матвеев, 2010)* ЗТ – время запаздывающей трансформации; 1 – количество тренировочных толчков, бросков ядра; 2 – количество метаний диска; 3 – тоннаж в упражнениях со штангой

Во-вторых, отдельные физиологические и двигательные функции сохраняют увеличенный уровень проявления в течение некоторого времени после прекращения воздействия на них. Это сохранение относится к области кумулятивного эффекта и фактически формирует другой специфический тип тренировочного эффекта, называемый *остаточным* (рис. 9.8). Следует учитывать, что разные функциональные системы способны сохранять различные по продолжительности и величине остаточные эффекты.

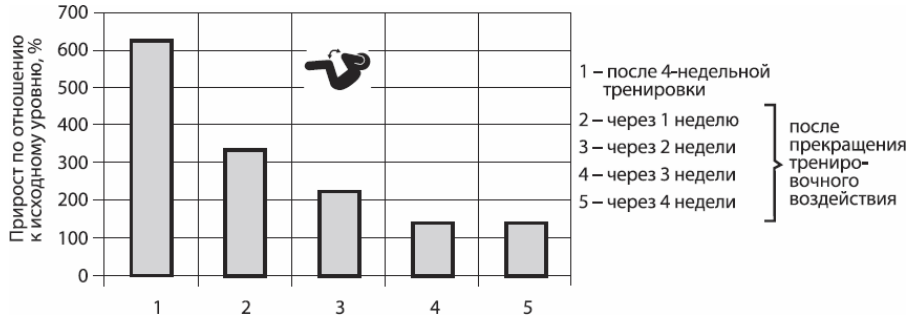

Рис. 9.8. Величина остаточного эффекта от четырехнедельной тренировочной программы подъема туловища в сед из положения лежа у квалифицированных футболистов *(В. Б. Иссурин, 2010; по материалам Bangsbo, 1994)*

Вопросы для самоконтроля

1. Что понимают под термином «упражнение»?
2. В чем выражается эффект физических упражнений?
3. Какие упражнения используются в физической культуре и спорте?
4. На какие группы делятся физические упражнения? Дайте их характеристику.
5. Что понимается под термином «метод» спортивной тренировки?
6. Чем характеризуются методы строго регламентированного упражнения?
7. В каких вариантах используются методы строго регламентированного упражнения при освоении и совершенствовании спортивной техники?
8. В каких вариантах используются методы строго регламентированного упражнения при развитии двигательных качеств?
9. Чем характеризуется и в каких случаях используется игровой метод?
10. Чем характеризуется и как используется соревновательный метод?
11. Что понимается под термином «нагрузка»?
12. По каким признакам и как классифицируется нагрузка?
13. Чем характеризуется «внешняя» сторона нагрузки?
14. Чем характеризуется «внутренняя» сторона нагрузки?
15. Как взаимосвязаны «внешняя» и «внутренняя» стороны нагрузки?

16. Чем характеризуются и в каких формах проявляются тренировочные эффекты?

17. Какой характер носят реакции срочной адаптации организма под воздействием физической нагрузки?

18. Какие реакции вызывают нагрузки той или иной величины у спортсменов различного уровня подготовленности?

19. Какие интервалы отдыха между отдельными занятиями могут быть использованы для формирования кумулятивного эффекта долговременной адаптации?

20. Вследствие чего формируется и как проявляется отставленный кумулятивный тренировочный эффект?

21. Чем характеризуется и как проявляется остаточный кумулятивный тренировочный эффект?

Глава 10. Специфические принципы построения тренировочного процесса

10.1. Специфические черты базовых закономерностей (принципов) спортивной тренировки

Известно, что ключ к неслучайным успехам в любом серьезном деле может дать лишь познание его закономерностей и умелое следование им на практике. В силу этого особое значение на пути к достижению целей спортивной подготовки придается последовательной реализации определенных ***принципов*** – *обобщенных положений установочного характера, которые призваны в идеале отображать основные закономерности воздействия физических упражнений на организм спортсмена и, вместе с тем, давать по возможности наиболее четкую ориентацию на то, как следует соблюдать эти закономерности в типичных условиях спортивной практики.* Правила организации деятельности, сформулированные в виде принципов, имеют форму рекомендаций, необходимых в тех или иных условиях практической деятельности (спортивной тренировки).

В связи с тем, что спортивная тренировка является педагогическим процессом, в специальной литературе (Л. П. Матвеев, 1977, 1991; Ю. Ф. Курамшин, 2004, 2007 и др.) обычно в первую очередь называют *общепедагогические, дидактические принципы*: сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности. Это правомерно, поскольку они отображают универсальные (всеобщие) закономерности обучения и воспитания, естественно распространяющиеся и на процесс подготовки спортсмена.

Наряду с этим в теории и методике физического воспитания специалисты считают целесообразным учитывать принципы, выражающие *специфические закономерности построения занятий физическими упражнениями*: непрерывности развития, целостности развития, деятельного подхода, вариативности и многообразия, оптимизации (Л. И. Лубышева, 1992).

Однако такие принципы, как справедливо отмечают Л. П. Матвеев (1977, 1999, 2010), Ю. К. Гавердовский (1991), В. Н. Платонов (1997, 2004, 2013), представляют собой лишь основу для формирования специфических вариантов дидактики для каждой конкретной сферы деятельности, особенно такой своеобразной, как спорт. По их мнению, общепедагогические принципы и даже методические принципы построения занятий

физическими упражнениями не отражают специфических закономерностей обучения сложным двигательным действиям и развития физических качеств, а также формирования «спортивной формы», присущих максимизированной двигательной деятельности, и поэтому не могут служить специальными (специфическими) принципами, раскрывающими особенности подготовки спортсменов.

Специфические принципы *раскрывают закономерности взаимообусловленных сторон тренировочного процесса: с одной стороны, особенности направленного влияния используемых факторов (тренировочных средств, методов, других регулирующих воздействий), с другой – особенности «отклика» (реагирования) и, в конечном итоге, адаптации к предъявляемым условиям систем организма спортсмена* (Л. П. Матвеев, 1999). Они не содержат точных количественных рекомендаций в построении тренировочного процесса, а представляют лишь обобщенные положения и установки методологического характера, отражающие и обобщающие совокупность тех закономерностей, обеспечивающих наибольшую эффективность процесса подготовки спортсменов.

Большинство специалистов считает, что на разных этапах многолетней спортивной подготовки значимость общих педагогических и специфических принципов изменяется. Если на начальных этапах подготовки тренировочный процесс подчинен прежде всего общепедагогическим принципам и строится в соответствии с единой логикой и условиями организации общепринятого учебно-воспитательного процесса, то с началом специализированной подготовки существенно возрастает значимость специфических принципов.

Многочисленные исследования в области биологических и социальных наук, а также исследования в области теории и методики спорта, достижения передовой спортивной практики привели к пониманию многочисленных связей между использованием разнообразных средств тренировочного воздействия и реакцией на них организма спортсмена. На основе их всестороннего анализа и систематизации были разработаны обобщенные установочные положения (специфические принципы) рационального построения системы спортивной подготовки. Одним из первых дал их развернутое обоснование Л. П. Матвеев еще в 60–70-е годы прошлого столетия. Им сформулированы следующие *принципы построения спортивной тренировки:*

– направленность к максимуму достижений, углубленная специализация и индивидуализация;

– единство общей и специальной подготовки;

– непрерывность тренировочного процесса;

– взаимосвязь постепенности и тенденции к «предельным» нагрузкам;

– волнообразность нагрузок;

– цикличность тренировочного процесса.

Дальнейшее развитие спорта, значительно возросшие спортивные достижения и объемы тренировочных нагрузок, практически подошедшие вплотную к пределу человеческих возможностей, со временем потребовали некоторой корректировки содержания принципов построения спортивной тренировки.

Особую активность пересмотреть отдельные положения разработанных Л. П. Матвеевым принципов некоторые авторы предприняли в 90-е годы (В. В. Бойко, 1990; Ю. В. Верхошанский, 1991; А. Н. Воробьев, 1989; В. Н. Платонов, 1988, 1997 и др.). В настоящее время в специальной научно-методической литературе можно встретить различные определения и трактовки специфических принципов спортивной тренировки. При рассмотрении предлагаемых новых трактовок содержания принципов можно выделить два подхода. Для первого характерно прежде всего то, что авторы попытались выдвинуть принципы или концептуальные основы спортивной тренировки, главным образом – путем переноса на нее некоторых положений и подходов, взятых из биологических наук, основанных на теории адаптации (Ю. В. Верхошанский, А. Н. Воробьев, Т. Bompa, G. Haff, E. Haff, W. Kaemer, S. Plisk, M. Stone и др.), либо их переложение в пределах начальных кибернетических идей (В. В. Бойко, 1990).

К другому направлению следует отнести специалистов (Л. П. Матвеев, 1997, 1999; В. Н. Платонов, 1988, 1997; Ф. П. Суслов, Ж. К. Холодов, 1997; Ю. Ф. Курамшин, 2007 и др.), которые, хотя и предложили несколько отличные определения и внесли несколько новое толкование в их содержательную часть, основывают вновь сформулированные принципы на прошедших проверку практикой, устоявшихся базовых закономерностях построения тренировочного процесса, сформулированных в свое время (1977) Л. П. Матвеевым.

Так, например, В. Н. Платонов (1997, 2013) рекомендует строить тренировочный процесс, основываясь на следующих принципах:

– устремленности к высшим достижениям;

– углубленной специализации;

– единства общей (фундаментальной, базовой) и специальной подготовки;

– единства постепенности увеличения нагрузок и тенденции к

максимальным нагрузкам;

– волнообразности и вариативности нагрузок;

– непрерывности тренировочного процесса;

– цикличности процесса подготовки;

– единства взаимосвязи структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности.

Л. П. Матвеев в своих последних публикациях (1997, 1999, 2010) считает целесообразным выделить следующие принципы:

– максимизацию и углубленную индивидуализированную специализацию тренировочно-соревновательного процесса;

– сочетание в спортивной тренировке тенденций постепенности и предельности, опережающих и стабилизирующих тенденций;

– избирательной направленности и единства различных сторон подготовки;

– непрерывность и цикличность подготовительно-соревновательного процесса.

Даже беглый анализ формулировок принципов, предлагаемых к рассмотрению Л. П. Матвеевым и В. Н. Платоновым, свидетельствует о достаточно близком их содержании. Многие специалисты согласны с такой трактовкой принципов построения спортивной тренировки. Наряду с этим анализ вновь постулируемых и довольно непривычно звучащих принципов тренировки в интерпретации В. В. Бойко («динамической асимметрии», «трансцендентности», «ультраустойчивости» и т. д.) при ближайшем рассмотрении также оказываются тождественными по своему содержанию общепринятым принципам организации тренировочного процесса, введенным в обиход Л. П. Матвеевым. Поэтому мы считаем целесообразным рассмотреть специфические принципы в наиболее устоявшейся, прошедшей многолетнюю проверку трактовке, сформулированной Л. П. Матвеевым (1999), с использованием отдельных обоснований, предложенных В. Н. Платоновым (1997, 2004, 2013) и другими авторами по идентичным положениям.

10.2. Максимизация и углубленная индивидуализированная специализация тренировочно-соревновательного процесса

Выраженные соревновательные начала спортивной деятельности, которая в целом включает состязания и подготовку к ним, нацеленные на достижение победы, а также личностные установки на возможно более высокие, индивидуально максимальные результаты, в определенном смысле следует

считать максимизированными. Устремленность к высшим достижениям в значительной мере предопределяют все отличительные черты спортивной подготовки: ее целевую направленность и задачи, состав средств и методов, структуру различных образований тренировочного процесса (этапов, циклов, периодов и др.). И хотя фактически достигаемый уровень результатов неодинаков, для каждого спортсмена закономерна устремленность к полному проявлению своих возможностей – индивидуально максимизированным результатам, пусть даже в пределах отдельных этапов спортивного совершенствования.

Устремленность к высшим достижениям сказывается не только на соревновательной, но и на подготовительной деятельности. Реализация данного принципа в спортивной подготовке требует использования наиболее эффективных средств и методов тренировки, постоянной интенсификации тренировочного процесса, оптимизации режима жизни, применения специальной системы питания, отдыха, восстановления. При прочих относительно одинаковых условиях лидерами в спорте становятся прежде всего те, кто превосходит других качеством и количеством проделанной подготовительной работы.

Вместе с тем в процессе многолетней подготовки очень важно найти грань между оптимальным построением подготовки для достижения действительно высших результатов в период, когда функциональные системы организма спортсмена готовы для максимальной реализации возможностей в избранной спортивной дисциплине, и форсированной подготовкой, направленной на достижение сиюминутного результата в ущерб планомерному и объективно обоснованному совершенствованию. Поэтому устремленность к высшим достижениям проявляется по-разному в зависимости от этапов многолетней подготовки. На начальных этапах, когда занятия спортом целесообразно проводить в основном по типу общей физической подготовки, установка на высшие достижения носит характер отдаленной перспективы. Цель текущего достижения максимально высоких результатов, как правило, не ставится. Однако по мере возрастного формирования организма и повышения уровня тренированности эта установка постепенно реализуется во все более полной мере до тех пор, пока не начнут действовать ограничивающие возрастные и иные факторы.

Максимально возможной степени совершенства в любом деле можно добиться, только сосредоточив все внимание на тех составляющих мастерства, которые в большей степени обеспечивают его эффективность, а это означает необходимость

углубленной специализации. С одной стороны, это требует такого содержания процесса подготовки, которое позволит целенаправленно воздействовать преимущественно на функции и двигательные способности, обеспечивающие специфическую работоспособность в избранном виде соревновательной деятельности. С другой стороны, добиться высших показателей можно только в той деятельности, к которой организм наиболее предрасположен. Узкая специализация в соответствии с индивидуальными склонностями позволяет более полно реализовать принцип максимизации спортивной подготовки. В конечном итоге этот подход определяет и такую структуру наиболее эффективной модели соревновательной деятельности конкретного спортсмена, которая имеет ярко выраженный индивидуальный характер.

Однако индивидуализация и специализация требуют построения тренировки в соответствии с возрастными особенностями и уровнем подготовленности занимающихся. Наиболее актуальными являются определения возрастных периодов, благоприятных для начала спортивной деятельности и начала узкой специализации, уточнения содержания и преимущественной направленности базовой и специализированной подготовки. Эффективность возрастной динамики развития физических способностей, совершенствования вегетативных и моторных функций, которые во многом обусловлены правильным подбором физических нагрузок преимущественной направленности в периоды сенситивного развития организма, что, несомненно, обеспечивает благоприятные предпосылки для эффективного роста их спортивно-технического мастерства. Чем выше мастерство спортсмена, тем в большей мере в его подготовке реализуется принцип углубленной специализации, опирающийся на максимальное использование индивидуальных возможностей занимающегося, его способность реализации избранной модели соревновательной деятельности в конкретном виде соревнований.

Игнорирование этих вопросов при разработке многолетних программ спортивной подготовки неизбежно приведет к ограничениям достижения возможного индивидуального максимума спортивных результатов.

10.3. Сочетание в спортивной тренировке постепенности и предельности, опережающих и стабилизирующих тенденций

Тренировка – это специализированный педагогический

процесс, целью которого является улучшение определенных сторон подготовленности спортсмена в избранном виде деятельности для достижения наибольшего спортивного результата. В тренировочных программах используются различные физические упражнения и другие факторы для повышения нагрузки на различные системы организма, обеспечивающие необходимую активизацию и адаптацию их к более высокому уровню функционирования.

Учитывая закономерности формирования адаптации к факторам тренировочного воздействия и то, что функциональная активность по мере приближения к максимуму с возрастающей действенностью стимулирует прогрессивные адаптивные перестройки в организме, *в спорте наиболее эффективными считаются* ***нагрузки, близкие к предельным.*** Методически правильным под такой величиной нагрузки следует считать ту, которая в полной мере мобилизует функциональные возможности спортсмена, но не выходит за пределы его адаптационных возможностей (Л. П. Матвеев, 2010).

При этом устойчивые изменения в организме наступают только тогда, когда такие нагрузки повторяется достаточно регулярно. Поэтому для квалифицированных спортсменов наиболее эффективным становится регулярное использование *нагрузок, близких к предельным*. Средние и малые нагрузки не вызывают у них адаптивных перестроек в функционировании систем и используются, как правило, только как поддерживающие или восстановительные.

Практическое воплощение в спорте установки на максимальную реализацию достиженческих возможностей сопряжено с *постоянным стремлением к наращиванию тренировочных и соревновательных нагрузок* по мере адаптации к ним и усложнению задач, решаемых в процессе спортивной подготовки. Стремление к выполнению нагрузок, близких к предельным, и тенденция к постепенному увеличению параметров нагрузки и усложнению ее характера способствуют сохранению высокой интенсивности протекания приспособительных процессов и выведению организма спортсмена на более высокий уровень функциональных возможностей.

Вместе с тем плодотворное использование адекватно предельной нагрузки для квалифицированных спортсменов во многом обусловлено заблаговременной подготовкой к ней. Более того, научные исследования свидетельствуют, что на разных этапах многолетней подготовки величина пороговой значимости нагрузки, стимулирующей прогрессивные адаптивные

перестройки в организме занимающихся, существенно изменяется. В начале целенаправленной тренировки процесс адаптации протекает интенсивно практически при любом повышении двигательной активности, поэтому нет острой необходимости доводить нагрузку до предельной. В дальнейшем, по мере повышения уровня функционального резерва, зона, стимулирующая перестроечную адаптацию, существенно сужается. У квалифицированных спортсменов стимулировать прогрессивные адаптивные перестройки удается только при приближении функциональной активности организма к предельным величинам (рис. 10.1, А).

Разумное использование интенсификации тренировочного процесса позволяет обеспечить планомерный процесс и достижение результатов в оптимальной возрастной зоне. Данные научных исследований и практика спорта подтверждают, что при подготовке юных спортсменов увлечение большими тренировочными нагрузками, узкоспециализированными упражнениями, средствами ускорения восстановительных процессов приводит к относительно быстрому исчерпанию их адаптивного ресурса, перенапряжению важнейших функциональных систем, а также преждевременному существенному замедлению прогресса спортивной результативности.

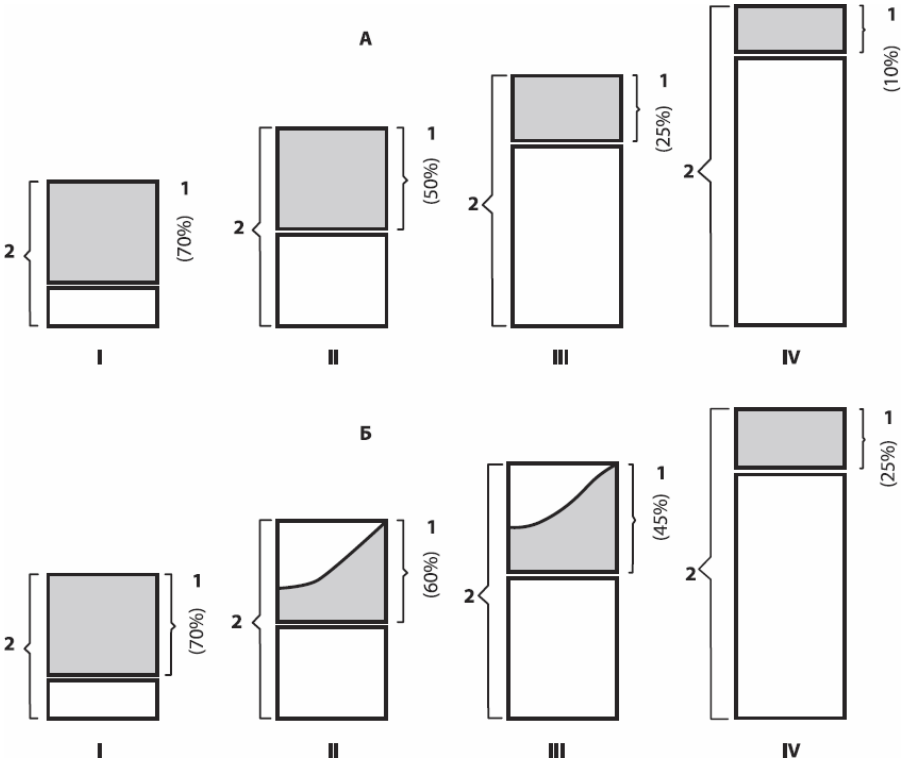

Рис. 10.1. Изменение соотношения зоны, стимулирующей перестроечную адаптацию *(1),* в зависимости от полноты ее мобилизации на разных этапах многолетней подготовки спортсменов (*по В. Н. Платонову, 1997*)

1 – стимуляционная зона функциональной активности; 2 – общий уровень функциональной активности; *А* – при полном использовании арсенала средств подготовки; *Б* – при ограничении в использовании специализированных и высокоинтенсивных средств подготовки; I – этап начальной подготовки; II – предварительный базовый; III – специальный базовый; IV – максимальной реализации индивидуальных возможностей

Исследования, проведенные В. Н. Платоновым (1992), свидетельствуют, что на начальных этапах многолетней подготовки целесообразно больше использовать нагрузки, величина которых находится в нижней половине зоны, стимулирующей долговременную адаптацию. Это является залогом снижения темпов сокращения стимулирующей зоны на последующих этапах (рис. 10.1, Б). Постепенное увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок с эпизодическим увеличением их до максимума способствует эффективному повышению тренированности юных спортсменов. Вместе с тем широкое использование на ранних этапах многолетней

подготовки средств, требующих предельной мобилизации организма (верхняя зона), может свести до минимума арсенал средств и адаптацию на заключительных, наиболее ответственных этапах.

Известно, что формирование устойчивых изменений в функционировании систем организма спортсмена происходит постепенно, для этого необходимо многократное повторение нагрузок в зоне, стимулирующей адаптивные перестройки (значимые нагрузки). При этом время, объективно необходимое для развертывания и смены стадий адаптации, в той или иной мере лимитирует темпы прироста нагрузок, что вносит в их динамику определенную степень постепенности. Таким образом, динамика адаптивных процессов, вызванных адекватно максимальными нагрузками, влияет на динамику роста нагрузок.

Постепенность *– это, с одной стороны, тенденция наращивания нагрузок в соответствии с индивидуальными адаптационными возможностями спортсмена, с другой – продолжительность выполнения адекватно максимальной нагрузки для адаптации к ней, поскольку оправданный переход к новым, повышенным нагрузкам происходит по мере приспособления к ранее применяемым воздействиям.*

Сочетание тенденций постепенного и предельного в наращивании тренировочных нагрузок можно обеспечить в разных вариантах. В практике спорта придерживаются, главным образом, трех вариантов. Один из них внешне выражается в том, что динамика основных нагрузок приобретает как бы ***ступенчатую*** форму, при другом – ***волнообразную***, сочетание этих форм дает новую форму – ***скачкообразную*** (рис. 10.2).

При *ступенчатой форме* сочетания постепенности и предельности в динамике нагрузок моменты ее прироста узко локализованы во времени, а сроки стабилизации их параметров расширены (прирост происходит как бы одномоментно в начале очередного цикла и затем на некоторое время стабилизируется), чем облегчаются условия адаптации к повышенным нагрузкам. При этом продолжительность выполнения стабилизированной нагрузки лимитируется временем адаптации к ней.

В процессе подготовки ступенчатая форма динамики нагрузки при небольших величинах ее прироста бывает предпочтительней на первых этапах спортивной деятельности, а также в начале больших тренировочных циклов или после продолжительных перерывов в тренировке (после травм или заболеваний), когда необходимо обеспечить особую постепенность в развитии нагрузочных воздействий. В этом случае для некоторого снижения остроты воздействия при

ступенчатом увеличении нагрузки целесообразно разводить во времени наращивание ее составляющих (объема и интенсивности). Подобная же форма, но с резко выраженным приростом нагрузки (в виде «скачка» в сочетании с одномоментным увеличением объема и интенсивности) пригодна на высших уровнях спортивного совершенствования как фактор активизации процесса развития тренированности.

При *волнообразной динамике* нагрузок фаза наращивания их выражена в развернутом виде, что в более высокой степени усиливает развивающий импульс. Принцип постепенности обеспечивается здесь не одномоментным, а растянутым во времени увеличением развивающего воздействия; дифференцированным, а не параллельным изменением их объема и интенсивности; временным снижением общего уровня нагрузок после того, как они доведены до «пиковых» величин, с целью достижения необходимой степени восстановления и сверхвосстановления.

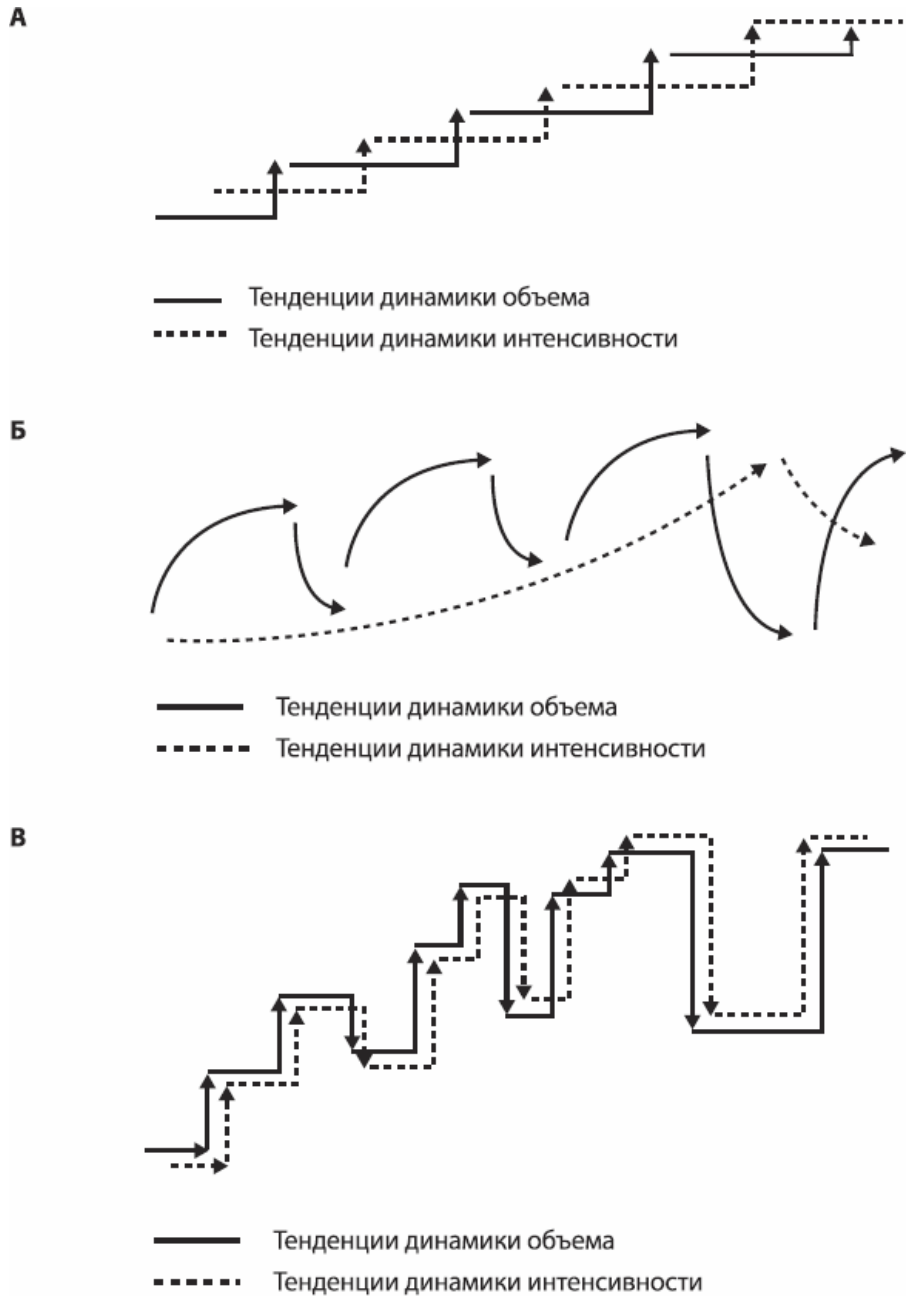

Рис. 10.2. Основные формы динамики нагрузок в серии микроциклов спортивной тренировки

Большая группа специалистов во главе с Л. П. Матвеевым признают лишь первые две формы сочетания постепенности и предельности нагрузки, считая нецелесообразным выделение «скачкообразной» формы как самостоятельной. Наряду с этим А. Н. Воробьев (1977, 1989) и его последователи (А. В. Ивойлов,

1982; А. В. Ивойлов, Ю. В. Чуксин, Ю. К. Шубин и др., 1986) видят определенное преимущество *скачкообразного* изменения нагрузок, считая необходимым выделять его как самостоятельную форму – альтернативную «волнообразной» и «ступенчатой». Причем речь идет о скачкообразном изменении обоих компонентов нагрузки (объема и интенсивности) одновременно. Аналогичные рекомендации встречаются у ряда зарубежных авторов (S. Plisk, M. Stone, 2003; G. Haff, E.Haff, 2012).

Поскольку одно из главных условий эффективности спортивной тренировки заключается в соответствии ее содержания тому, что предстоит делать спортсмену в соревнованиях, при построении тренировочного процесса возникает проблема *адекватного моделирования предстоящей соревновательной деятельности*. Речь идет о реальном воплощении спортсменом прогнозируемых (модельных) параметров предстоящей соревновательной деятельности посредством специально-подготовительных упражнений, а затем и в целостных формах.

Реализация такой целевой установки предполагает ***опережающее моделирование*** соревновательной деятельности в процессе подготовки к ней. При этом на первых этапах средствами приближения к новым целевым параметрам служат преимущественно те специально-подготовительные упражнения, в которых эти параметры воспроизводятся как бы фрагментарно (в рамках выполнения отдельных соревновательных действий или их сочетаний, не охватывающих полный состав соревновательной деятельности). Использование этих упражнений позволяет воспроизвести отдельные параметры с превышением существующего их уровня в целостном соревновательном упражнении (по скоростным, силовым, координационным или иным параметрам). Основным адаптирующим фактором при этом служит регулярное повторение тех специально-подготовительных упражнений, в которых удается воспроизвести, хотя бы частично, уже посильные спортсмену новые черты соревновательной деятельности (***стабилизировать*** их).

По мере стабилизации проявления нового возросшего уровня моделируемых параметров все более значительное место в практическом моделировании целевой соревновательной деятельности занимают упражнения, возможно более полно воспроизводящие ее состав и новые параметры, а затем и целостные формы целевой соревновательной деятельности. Таким образом, реализация опережающего моделирования идет в порядке поэтапного воспроизведения новых черт с последовательным использованием фрагментарных и целостно-

конструктивных подходов.

В этом отношении практическое моделирование соревновательной деятельности при подготовке к ней является в определенной мере *опережающе-стабилизирующим*, поскольку оно не только выводит спортсмена за пределы того, к чему он приспособился, но и превращает новое, пока еще не в полной мере доступное для него, в привычное.

10.4. Избирательная направленность и единство различных сторон подготовки

Организм человека – это целостная система, работоспособность которой обеспечивается взаимодействием активности различных подсистем. Закономерности достижения спортивных результатов обязывают говорить о целостном процессе подготовки, направленном на формирование должной соразмерности развития отдельных сторон подготовленности. Например, объективные закономерности спортивного совершенствования требуют, чтобы спортивная тренировка являлась глубоко специализированным процессом, направленным на воспитание и совершенствование определенных способностей, обусловливающих готовность спортсмена к достижению высших результатов в избранной спортивной дисциплине. Однако спортивная специализация требует всестороннего развития спортсмена. Поскольку наиболее значительный прогресс в избранном виде спортивной деятельности возможен лишь на основе всестороннего, соразмеренного развития всего организма: его физических и психических способностей, общего подъема функциональных возможностей и технического мастерства.

При характеристике спортивной тренировки вполне правомерно, и в то же время условно, выделяют такие ее стороны, как общая и специальная составляющие физической, технической, тактической и психологической подготовки. Различать их необходимо, поскольку эти компоненты объективно отличаются друг от друга, требуют для своего развития специфических средств, а при определенных обстоятельствах могут вступать даже в определенные противоречия. Так, например, излишнее увеличение объема отдельных разделов физической подготовки (особенно – общей) идет в ущерб подготовки технической, не позволяя, таким образом, в полной мере реализовать возрастающие физические возможности.

Реализация принципа избирательной направленности и единства различных сторон подготовки идет, с одной стороны, на основе направленного использования естественных взаимосвязей

и соотношений, связывающих воедино различные качества, способности, умения и навыки спортсменов в процессе их проявления; с другой стороны – на основе рационального распределения избирательных средств воздействия для развития отдельных сторон подготовленности, а также распределения во времени тех компонентов, при одновременном сосредоточении которых увеличивается вероятность тормозящего эффекта «переноса» навыков или качественных сдвигов в развитии способностей спортсмена.

Практически воплощая принцип избирательной направленности и единства различных сторон подготовки, необходимо иметь в виду следующие положения:

– неразделимость различных сторон подготовки как одинаково необходимых сторон единого процесса совершенствования спортивного мастерства;

– взаимообусловленность содержания разных сторон подготовки;

– несводимость различных сторон подготовки одна к другой и необходимость соблюдать определенную меру в их соотношении;

– необходимость распределения во времени тех компонентов подготовки, при одновременном сосредоточении которых увеличивается вероятность тормозящего эффекта, отрицательного «переноса» навыков и снижения темпов развития способностей;

– оптимальное соотношение различных сторон подготовки не остается постоянным, а закономерно меняется на различных стадиях спортивного совершенствования.

В работе со спортивным резервом следует учитывать особенности реализации принципа избирательной направленности и единства различных сторон подготовки. Некоторые из них нашли свое отражение в основополагающих установках по управлению тренировочным процессом юных спортсменов (М. Я. Набатникова, 1982), в частности:

– учет различного эффекта утилизации физических качеств в зависимости от возрастных особенностей (имеется в виду знание сенситивных, или чувствительных, периодов развития тех или иных двигательных качеств в онтогенезе);

– соразмерность развития основных качеств;

– перспективное опережение в формировании технического мастерства.

10.5. Непрерывность (перманентность) и цикличность подготовительно-соревновательного процесса

Требование к обеспечению непрерывности занятий, призванных обеспечивать прогрессирование уровня подготовленности спортсменов, возникает в первую очередь из-за необходимости обеспечения наслоения и суммирования следовых эффектов, вызванных отдельными упражнениями, целыми занятиями и сериями занятий с целью закрепления и усиления их, а также обратимостью адаптационно-приспособительных сдвигов в системах организма. Именно способность организма восстанавливать затраченные ресурсы после выполнения напряженной нагрузки с превышением и возможность суммировать эффекты, накапливая (аккумулируя) их при повторяющейся тренировочной нагрузке, лежат в основе адаптации и повышения физической подготовленности.

Для прогрессивного изменения подготовленности спортсмена, повышения его тренированности необходимо учитывать, что нагрузки любого занятия должны обеспечить не только определенный следовой тренировочный эффект, но и определенную взаимосвязь с эффектами предшествующего и последующего занятий. Предыдущие нагрузки являются фундаментом для эффективного и планомерного воздействия на организм спортсменов последующих нагрузок.

При регулярной, правильно организованной тренировке следовые эффекты отдельных упражнений или занятий, постоянно накладываясь друг на друга, суммируются, в результате чего возникает положительный *кумулятивный тренировочный эффект*, приводящий к относительно долгосрочным адаптивным изменениям в состоянии организма спортсмена, к устойчивому росту его функциональных возможностей и спортивной работоспособности. При неудачно выбранной последовательности выполнения упражнений конечный результат тренировки может оказаться совершенно противоположным запланированному (Н. И. Волков, 1975).

Одна лишь разница в чередовании нагрузок и отдыха в серии занятий может привести к прямо противоположным кумулятивным эффектам: максимальному росту тренированности; отсутствию всякого ее роста; временному снижению работоспособности или развитию деадаптации (см. главу 9, раздел 9.4).

Вместе с тем следует учитывать, что этот процесс является обратимым, и в случае временного отсутствия определенных физических нагрузок, разрыва в их взаимодействии он может смениться регрессом. Практика показывает, что даже при условии предшествующей регулярной тренировки иногда достаточно всего лишь нескольких пропущенных занятий, чтобы начался

регресс отдельных сторон приобретенной тренированности. Это обусловлено тем, что человеческий организм предрасположен к работе «по минимуму» и не способен долго сохранять невостребованные запасы ресурсов, постепенно расходуя их.

Основная ***суть принципа непрерывности*** спортивной тренировки заключается в необходимости осуществлять регулярные тренировочные занятия с такими интервалами, чтобы обеспечить преемственность положительного кумулятивного эффекта, исключив неоправданные чрезмерные перерывы, препятствующие соединению (кумуляции) эффектов, сводя тем самым к минимуму явления регресса тренированности.

Реализация этого принципа характеризуется следующими положениями:

– спортивная тренировка строится как непрерывный круглогодичный и многолетний процесс, все звенья которого взаимосвязаны и взаимообусловлены для обеспечения наибольшего эффекта в приобретении, сохранении и дальнейшем развитии спортивной формы;

– связь между звеньями этого процесса обеспечивается на основе гарантирования взаимодействия эффектов предшествующих и последующих занятий; воздействие каждого последующего тренировочного занятия наслаивается на «следы» предыдущего, закрепляя и углубляя их;

– подбор средств и методов подготовки осуществляется в соответствии с логикой становления спортивного мастерства;

– интервал отдыха между занятиями или отдельными упражнениями регламентируются таким образом, чтобы обеспечить оптимальное развитие способностей, определяющих уровень спортивного мастерства; по мере развития тренированности целесообразно сокращение интервалов между занятиями (уплотнение режима) для увеличения кумуляции их эффектов; при этом восстановительные интервалы в серии занятий и поэтапная динамика тренировочных и соревновательных нагрузок регулируются таким образом, чтобы исключить перерастание кумулятивного эффекта в переутомление и перетренированность (вместе с тем не следует допускать излишне продолжительных перерывов, стимулирующих развитие деадаптации различных сторон подготовленности спортсменов).

Во всех постоянно воспроизводимых процессах как универсальное свойство деятельности проявляется ***цикличность***, то есть относительно законченный кругооборот ее стадий с частичной повторяемостью отдельных элементов. Циклы тренировки – наиболее общие формы ее структурной

организации. В форме циклов строится весь тренировочный процесс – от его элементарных звеньев до этапов многолетних занятий. Их комплексное проявление в спортивной деятельности представлено прежде всего в циклическом воспроизведении разного рода структурных образований – микро-, мезо-, макроциклов, этапов, периодов и т. п., обусловленных как закономерностями становления спортивного мастерства, так и системой соревнований, относительно стабильно повторяющихся в рамках годичных и многолетних циклов.

Каждый цикл представляет собой относительно законченный фрагмент подготовки, связанный с необходимостью повторного выполнения определенной нагрузки для адаптации к ней. В основу цикличности спортивной тренировки положены как закономерности развития утомления и восстановления, так и закономерности долгосрочной адаптации, связанные с первоначальным ростом, а затем постепенным замедлением, стабилизацией и даже, в конечном итоге, снижением адаптивных перестроек в организме после достаточно продолжительного выполнения определенной, даже постоянно возрастающей нагрузки (рис. 10.3). Это обстоятельство требует периодического изменения направленности нагрузки. Вместе с тем функциональные системы организма, в течение продолжительного периода не подвергающиеся нагрузке определенной направленности, постепенно начинают снижать уровень своей активности, что требует возврата к использованию данной нагрузки.

Кроме того, циклическое и достаточно стабильное повторение различного уровня соревнований в пределах полугодичных, годичных, двух– или четырехлетних временных периодов приводит к необходимости построения подготовки в пределах циклов соответствующей продолжительности, в которых обеспечивается планомерное становление спортивного мастерства и достижение наивысших спортивных результатов в главных соревнованиях.

Для сохранения и эффективного управления темпами общих прогрессивных перестроек в уровне подготовленности целесообразно умело сочетать периоды напряженной нагрузки на отдельные системы организма спортсмена с периодом их восстановления и сверхвосстановления для формирования необходимого кумулятивного эффекта; периодически менять величину и направленность нагрузки, учитывая закономерности развития долгосрочной адаптации и логику формирования «спортивной формы». Изменяя направленность нагрузки, следует учитывать, что системы, не получающие достаточной нагрузки,

некоторое время сохраняют повышенный уровень функциональной активности, а затем постепенно начинают его утрачивать, поэтому, спустя некоторое время, необходимо возвращаться к прежней нагрузке, чтобы продолжить дальнейшее совершенствование систем организма. При этом каждый очередной цикл является частичным повторением подобного предыдущего и одновременно выражает тенденции развития тренировочного процесса, то есть отличается от предыдущего обновленным содержанием, частичным изменением состава средств и методов, возрастанием тренировочных нагрузок и т. д.

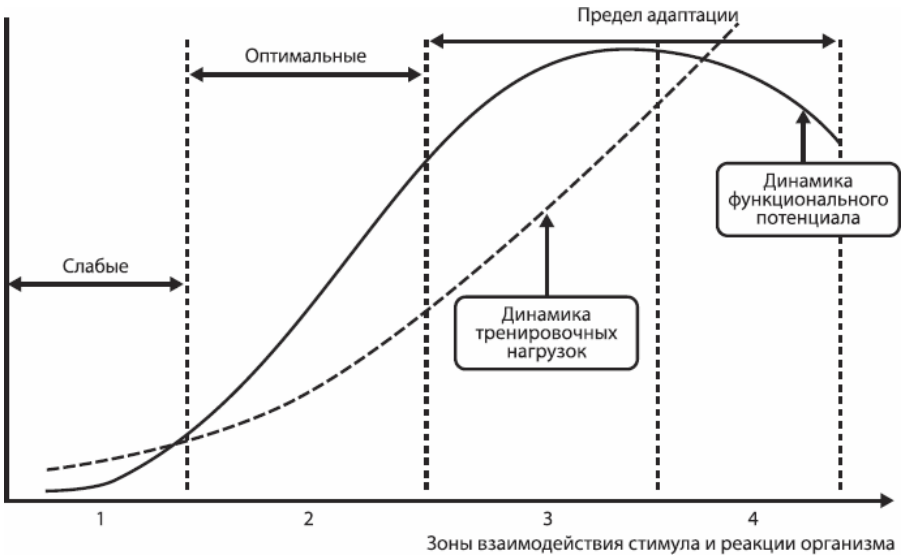

Рис. 10.3. Схема динамики тренировочных нагрузок и функционального потенциала организма спортсмена в различных зонах адаптации *(Е. А. Ширковец, Б. Н. Шустин, 1999)*

Важно отметить закономерный характер цикличности спортивной тренировки и необходимость направленно упорядочить ее в соответствии с развитием спортивной формы и подготовки к участию в соревнованиях, используя циклы различной продолжительности. Поэтому при формировании структуры и содержания отдельных тренировочных циклов необходимо нахождение компромисса между рациональным построением подготовки и временными промежутками между наиболее значимыми соревнованиями для реализации оптимальной готовности.

В самом сжатом виде основные положения цикличности обязывают:

– строя спортивную тренировку, исходить из необходимости систематического повторного воспроизведения основных

элементов ее содержания и, вместе с тем, последовательного изменения их, как того требует логика чередования фаз, этапов и периодов тренировочного процесса;

– рассматривать любой фрагмент тренировочного процесса во взаимосвязи с более крупными и менее крупными формами циклической структуры тренировки, учитывая, что структура микроциклов, например, во многом определяется их местом в структуре средних циклов, а структура мезоциклов обусловлена, с одной стороны, особенностями составляющих их микроциклов, а с другой – местом в структуре макроцикла;

– принимая решения о целесообразности использования тех или иных средств и методов тренировки, тренировочных и соревновательных нагрузок, учитывать, насколько они соответствуют особенностям фаз, этапов и периодов тренировочных циклов (ибо любые из них утрачивают эффективность, если применяются не ко времени и не к месту);

– определяя общий порядок развертывания процесса подготовки и соревнований, соотносить их так, чтобы гарантировать оптимальную готовность к достижению в главных соревнованиях наилучших результатов.

При организации тренировочного процесса следует учитывать, что каждый из принципов был в данном случае рассмотрен отдельно только для удобства изложения. На самом деле все они синтезированы в единый процесс и лишь отражают его отдельные стороны. В связи с этим, учитывая сложность структуры унифицированной системы принципов, можно утверждать, что ни один из них не может быть реализован в полной мере в отрыве от совокупности принципов. Успешность учебно-тренировочного процесса будет обеспечена лишь в том случае, если при принятии управленческих решений тренер будет учитывать требования всех принципов.

Вопросы для самоконтроля

1. Какой смысл вкладывается в понятие «принципы»?
2. По каким принципам организуется педагогический процесс? Что раскрывают специфические принципы спортивной тренировки?
3. Раскройте сущность принципа максимизации и углубленной индивидуализированной специализации.
4. На что нацелен и как проявляется в спортивной тренировке принцип сочетания постепенности и предельности тренировочных нагрузок?

5. Какие варианты сочетания тенденций постепенности и предельности используются в спортивной тренировке, в каких случаях?

6. На чем основан и как проявляется принцип опережающих и стабилизирующих тенденций в построении тренировочного процесса?

7. На чем основан и как реализуется принцип избирательной направленности и единства различных сторон подготовки спортсменов?

8. Чем обусловлена необходимость непрерывности тренировочного процесса, в каких формах она реализуется?

9. Какие практические положения характеризуют непрерывность тренировочного процесса?

10. Чем обусловлена необходимость цикличности тренировочного процесса, в каких формах она реализуется?

11. К чему обязывают основные положения цикличности при организации тренировочного процесса?

12. В какой взаимосвязи реализуются специфические принципы при планировании и реализации учебно-тренировочного процесса?

Глава 11. Основы построения многолетней спортивной тренировки

11.1. Этапы многолетнего тренировочного процесса и факторы, определяющие его структуру

Не вызывает сомнения тот факт, что спортивная подготовка, позволяющая спортсмену достичь максимально доступных результатов, это целостный многолетний и многокомпонентный процесс. Современный уровень знаний, раскрывающий объективно существующие закономерности становления спортивного мастерства, требует соответствующего структурирования этого процесса в виде различных этапов, периодов, циклов, обеспечивающих в соответствии с их главными задачами организацию эффективной системы тренировки и успешную соревновательную деятельность, нацеленные на демонстрацию спортсменом наивысших индивидуально доступных результатов от начала занятий спортом до прекращения спортивной карьеры.

Ведущие специалисты в области спортивной подготовки к основным факторам, определяющим особенности построения и продолжительность отдельных этапов в структуре многолетнего тренировочного процесса (мегаструктуры), относят:

– закономерности естественного развития организма человека и формирования его функций;

– природные задатки и индивидуальные особенности спортсменов (половые, типы их биологического созревания, формирование адаптивных реакций и т. п.);

– особенности структуры соревновательной деятельности;

– структуру подготовленности спортсменов, обеспечивающую высокие спортивные результаты в избранном виде соревновательной деятельности;

– закономерности становления различных сторон спортивного мастерства;

– возраст, в котором спортсмен начал занятия и когда он приступил к специальным тренировкам;

– содержание тренировочного процесса (состав средств и методов, динамика нагрузки, построение различных структурных образований тренировочного процесса, дополнительные факторы: специальное питание, тренажеры, восстановительные и стимулирующие средства и т. д.)

Рациональное планирование многолетнего тренировочного

процесса во многом связано с точным установлением оптимальных возрастных границ, в которых демонстрируются наивысшие спортивные результаты в том или ином виде спорта. При этом весьма важным для понимания особенностей построения подготовки является выделение двух самостоятельных стадий: *становления высшего спортивного мастерства*, которая охватывает период от начала занятий спортом до выхода спортсменов на уровень высших достижений (обычно продолжительностью от 7–8 до 10–12 лет) и *реализации высшего спортивного мастерства*, которая продолжается до окончания спортивной карьеры (от 2–3 до 10–15 и более лет) (В. Н. Платонов, 2013).

Наряду с этим М. Я. Набатникова, В. П. Филин (1995) рекомендуют для уточнения границ отдельных этапов становления спортивного мастерства выделять 3 возрастные зоны в процессе многолетней специализированной подготовки:

– первых больших успехов;

– оптимальных возможностей или максимальной реализации;

– поддержания высоких результатов.

Так, например, проведенные исследования, представленные в виде диаграммы на рис. 11.1, свидетельствуют, что сильнейшие спортсменки мира в легкоатлетическом семиборье устанавливали личные рекорды в период от 19 до 32 лет. Первые большие успехи зарегистрированы уже в возрасте 19–22 года (13,4 %), основная группа спортсменок (73,6 %) показали свой наивысший результат в период с 23 до 27 лет, а отдельные спортсменки (13 %) демонстрировали свои высшие достижения в возрасте до 30–32 лет. С учетом этого возрастная зона оптимальных возможностей в этом виде легкой атлетики определилась весьма четко – 23–27 лет.

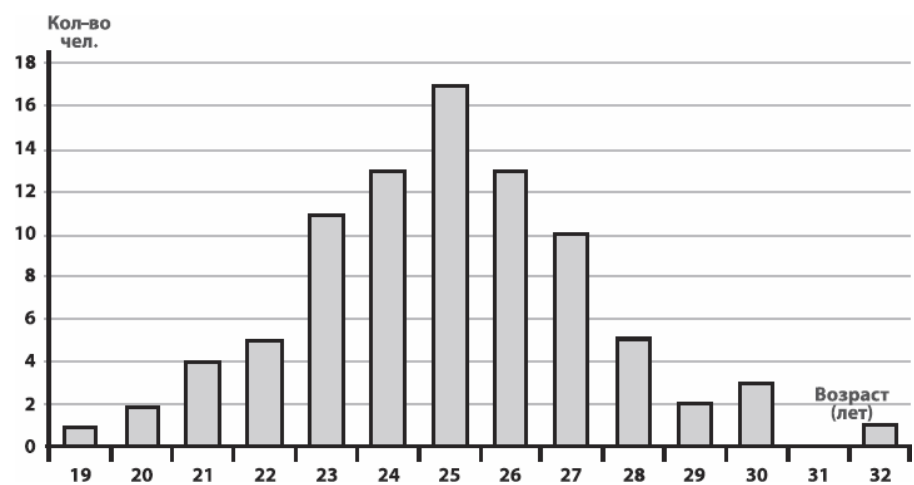

Рис. 11.1. Количество семиборок (набиравших по сумме видов 6300 и более очков), показавших свой абсолютно лучший результат в том или ином возрасте *(В. П. Калюта, 1997)*

Данные научных исследований свидетельствуют, что оптимальные возрастные границы для демонстрации высших достижений в большинстве видов спорта достаточно стабильны и вместе с тем могут существенно различаться в разных спортивных дисциплинах. В связи с этим тренеру необходимо планировать тренировочный процесс так, чтобы достигнуть наивысшего результата спортсмена в оптимальном возрасте, когда функциональные системы организма атлета готовы для максимальной реализации возможностей в избранной спортивной дисциплине. При этом следует обеспечивать оптимальное воздействие на формирование и развитие различных систем на этапах целенаправленной многолетней тренировки с учетом их естественного развития.

У специалистов не вызывает сомнения и тот факт, что прежде чем приступить к специализированной тренировке в какой-либо спортивной дисциплине и достигнуть в ней достаточно значимых результатов, занимающиеся должны обязательно пройти предварительную или начальную общую (базовую) подготовку. При этом объективные закономерности формирования долговременной адаптации организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам того или иного вида спорта, особенности становления различных сторон подготовленности и их интеграции обусловливают различный возраст начала занятий спортом и неодинаковую продолжительность отдельных этапов.

По мнению большинства специалистов, в многолетней подготовке спортсменов целесообразно выделять 6–7 этапов, имеющих свои особенности в объеме нагрузок и характере построения тренировочного процесса. В специальной литературе можно встретить несколько отличающиеся подходы к определению таких этапов; при этом у авторов сохраняется единство в трактовке их содержания.

Ведущие отечественные специалисты различают следующие этапы многолетней подготовки (табл. 11.1).

Таблица 11.1. **Этапы многолетней подготовки**

Этапы	По Л.П. Матвееву	По В.Н. Платонову
1-й этап	Предварительной спортивной подготовки	Начальной подготовки Предварительный базовый
2-й этап	Начальной специализации	Специальный базовый
3-й этап	Углубленной специализации	Подготовки к высшим достижениям
4-й этап	Спортивного совершенствования	Максимальной реализации индивидуальных возможностей
5-й этап	Сохранения достижений	Сохранения достижений
6-й этап	Переходно-кондиционный	Ухода из спорта высших достижений

Хотелось бы отметить, что в настоящее время у специалистов сложилось мнение о целесообразности более раннего приобщения детей к физическим нагрузкам. Возрастные границы для набора в спортивные школы установлены в большинстве случаев в пределах 7–14-летнего возраста. В методических рекомендациях, регламентирующих деятельность спортивных школ, допускается возможность и более раннего начала спортивных занятий (начиная с 4-летнего возраста). Вместе с тем слишком раннее начало занятий спортом может привести к определенным негативным последствиям, связанным прежде всего с желанием добиться успехов уже в детских соревнованиях, перейти к специализированной, форсированной подготовке с большой вероятностью потери интереса детей к занятиям спортом уже на начальных этапах спортивного совершенствования, что резко ограничивает продолжительность спортивной карьеры.

Весьма важным при планировании тренировочного процесса с детьми младших возрастных групп является учет особенностей их биологического созревания, характеризующегося диспропорцией в развитии различных органов и систем, интенсивной перестройкой эндокринного аппарата и ряда других функций. В этот период ухудшается протекание адаптивных процессов, отмечается повышенная утомляемость. Поэтому применяемые тренировочные средства и методы, величина соответствующих нагрузок должны быть адекватными и разносторонними.

По мнению Л. П. Матвеева (2010), и с ним нельзя не согласиться, целесообразный возраст приобщения к спортивным занятиям и адекватный возраст начала специализированных занятий – далеко не одно и то же. Практика спорта свидетельствует, что в большинстве видов спорта достижение первых больших успехов происходит в возрасте 20–22 лет. Возрастная зона для демонстрации наивысших достижений расширилась до 28–32-летнего возраста. Период подготовки к этим результатам в среднем составляет 8–10 лет, следовательно, приступать к специализированным занятиям спортом

целесообразно не ранее 12–13-летнего возраста, а в некоторых видах спорта и позже. Более раннее начало специализированных занятий целесообразно лишь в сложно-координационных видах спорта. Организация занятий до этого возраста должна обеспечить лишь общую базовую подготовку организма к физическим нагрузкам.

В таблице 11.2 приведены оптимальные возрастные границы этапов многолетней подготовки в некоторых видах спорта. Такое выделение возрастных зон позволяет лучше систематизировать тренировочный процесс, достаточно точно определить период наиболее напряженной тренировки, направленной на достижение наивысших результатов в избранном виде спорта.

Таблица 11.2. **Возрастные границы в отдельных видах спорта на различных этапах многолетней подготовки** (по В. Н. Платонову)

Этапы подготовки	Возрастные границы по видам спорта					
	Бег, дистанции		Плавание, дистанции		Гребля	
	короткие	длинные	короткие	средние	байдарка	каноэ
Начальный:						
– муж.	10–12	11–12	7–10	7–10	12–13	12–14
– жен.	10–12	11–12	7–10	7–10	10–13	12–13
Предварительный базовый:						
– муж.	12–14	12–14	10–12	11–12	13–18	14–19
– жен.	12–14	12–14	10–12	10–12	13–17	13–18
Специализированный базовый:						
– муж.	14–17	14–17	13–16	12–16	18–21	19–21
– жен.	14–16	14–17	12–15	12–15	17–20	18–20
Подготовки к высшим достижениям:						
– муж.	17–21	17–20	16–19	16–18	21–23	21– 23
– жен.	16–20	17–20	15–17	15–17	20–22	20–22
Максимальной реализации:						
– муж.	21–24	21–27	19–27	18–25	23–31	23–27
– жен.	20–23	20–26	17–26	17–23	22–30	22–25
Сохранение достижений:						
– муж.	25–30	28–30	28–30	25–27	31–35	27–30
– жен.	24–30	27–30	27–30	23–25	30–35	–

Вместе с тем С. М. Войцеховский (1985), В. Н. Платонов (1988, 2013) считают, что отдельные факторы, связанные прежде всего с генетическими задатками спортсменов, обеспечивающими исключительную двигательную одаренность и лабильность основных функциональных систем, по индивидуальным темпам развития могут привести к опережению на 1–3 года оптимальных

возрастных границ отдельных этапов, не нарушая закономерности их многолетнего построения.

Однако при обосновании рациональной структуры построения процесса многолетней подготовки должно быть полностью устранено стремление к сокращению этапов стадии становления высшего спортивного мастерства путем ранней специализации и использования средств и форм подготовки, характерных для спорта высших достижений. При относительно ранних началах занятий в большинстве видов спорта, как правило, увеличивается продолжительность этапов начальной и предварительной базовой подготовки.

Критериями эффективности построения тренировочного процесса на этапах первой стадии многолетней подготовки является учет закономерностей развития детского организма и особенностей становления спортивного мастерства, с выходом на уровень первых больших успехов в нижней границе оптимальной для конкретного вида спорта возрастной зоны.

Данные научных исследований свидетельствуют, что в начале целенаправленной тренировки занимающиеся чувствительны к любому виду тренировочных нагрузок из-за высокого положительного переноса активности различных систем организма на двигательные способности. В этот период даже относительно небольшое повышение двигательной активности достаточно легко стимулирует интенсивность адаптивных перестроек в функционировании систем организма ребенка в целом. В дальнейшем, по мере повышения уровня двигательных возможностей, темпы формирования долговременных адаптивных реакций существенно замедляются и становятся более специфичными. Расширение зоны функционального резерва у квалифицированных спортсменов связано с сужением зоны, стимулирующей дальнейшую адаптацию к специфической деятельности. Высококвалифицированные спортсмены выборочно чувствительны к тренировочным нагрузкам, которые должны соответствовать определенной величине и специфическим физиологическим и кинезиологическим требованиям соревновательной деятельности.

Во второй стадии многолетнего совершенствования, охватывающей период от выхода спортсмена на уровень высших достижений до окончания спортивной карьеры, основным критерием успешной подготовки выступает интенсивная и продуктивная соревновательная деятельность. На этой стадии спортивная подготовка ориентирована прежде всего на достижение оптимальной готовности к участию в большом количестве соревнований, сохранению в течение длительного

времени уровня спортивного мастерства и соревновательной результативности. У спортсменов на первый план выходит не планомерное наращивание уровня мастерства, а эксплуатация достигнутого его уровня в многочисленных соревнованиях (В. Н. Платонов, 2013).

Завершение спортивной карьеры также не должно уходить из внимания. В. Н. Платонов (2013) отмечает, что специалисты ряда стран акцентировали особое внимание на необходимости введения еще одного этапа в системе многолетней спортивной подготовки, не связанного с совершенствованием спортивного мастерства. Речь идет о реализации программ ухода из спорта высших достижений, в которых предусматривается создание условий для эффективной деадаптации организма спортсмена, завершающего спортивную карьер, до уровня, обеспечивающего здоровье и полноценную в физическом и социальном отношении дальнейшую жизнь.

11.2. Организация тренировочной работы на различных этапах многолетней подготовки

Этап предварительной, или начальной подготовки (продолжительность 1–3 года)

Задачи:

– укрепление здоровья детей;

– приобретение разносторонней физической подготовленности;

– устранение недостатков физического развития;

– овладение основами техники выполнения разнообразных физических упражнений;

– привития интереса к занятиям спортом;

– определение вида спорта для последующих занятий.

Средства: разнообразные упражнения из арсенала различных видов спорта и подвижных игр, выполняемые без значительных физических и психических нагрузок.

Для этого этапа характерно использование средств, направленных прежде всего на расширение и повышение общего уровня функциональных возможностей организма, формирование полноценной базы для последующего спортивного совершенствования и индивидуального фонда двигательных умений и навыков, которые могут оказаться полезными в процессе многолетней спортивной подготовки. При осуществлении технической подготовки не следует стремиться стабилизировать внешнюю форму движений, добиваться стойкого двигательного навыка. Необходимо концентрировать больше

внимания на основу двигательного акта, динамику и ритм выполняемых упражнений. Это обусловлено достаточно быстрым приростом физической подготовленности, требующей постоянной корректировки параметров выполняемых упражнений.

Соотношение средств подготовки: ОФП – 45–50 %; вспомогательная подготовка (ВП) – 40–45 %; СФП – 5 %.

Основные методы: игровой и повторного упражнения, при освоении техники – целостный метод.

Тренировочные занятия проводятся 2–3 раза в неделю по 40–60 мин и должны по возможности сочетаться с уроками физического воспитания в школе. Годовой тренировочный объем – 150–200 ч.

Этап начальной специализации или специализированный базовый (продолжительность 2–3 года)

Задачи:

– разносторонняя физическая подготовка и укрепление здоровья;

– устранение недостатков в уровне физического развития и физической подготовленности;

– создание двигательного потенциала (в том числе соответствующего специфике будущей специализации);

– уточнение спортивной специализации;

– приобретение опыта участия в соревнованиях;

– создание устойчивого интереса к многолетнему спортивному совершенствованию.

Средства: разнообразные упражнения из арсенала избранного вида спорта и других видов спорта.

Занимающиеся осваивают большой объем специально-подготовительных упражнений. Однако специальные упражнения занимают относительно небольшой объем в разнообразных физических упражнениях. Особое внимание следует уделять развитию быстроты, координации и гибкости. Вместе с тем важно не упустить и периоды, особо благоприятные для развития других двигательных возможностей. Техническая подготовка в большей степени строится на разнообразном материале избранного вида спорта. Соревновательной деятельности целесообразно придавать определенный многоборный характер, который может быть реализован на материале смежных спортивных дисциплин. Необходимо сформировать у юных спортсменов хорошо мотивированную установку на развертывание возможно более разносторонней и неизбежно объемной фундаментальной спортивной подготовки как главной этапной цели, исключив недальновидное стремление немедленно выделиться

спортивными результатами во что бы то ни стало.

Соотношение средств подготовки: ОФП – 35–40 %; ВП – 50 % и СФП – 15 %.

Методы: игровой, соревновательный, а также строго регламентированного упражнения: повторный, переменный, круговой и др. В технической подготовке наряду с целостным широко используются метод расчлененно-конструирующего упражнения, а также целостно-приближенного моделирующего и расчлененно-моделирующего упражнения.

Тренировочные занятия проводятся 3–5 раз в неделю, продолжительностью 1,5–2 ч. Общий годовой объем нагрузки – 350–600 ч.

Этап углубленной специализации или подготовки к высшим достижениям (продолжительность 2–3 года)

Задачи:

– совершенствование специальной физической подготовленности;

– совершенствование техники избранной дисциплины;

– совершенствования психологической подготовленности;

– приобретение опыта выступлений в ответственных соревнованиях.

Средства: разнообразные упражнения из арсенала избранного вида спорта и смежных спортивных дисциплин, позволяющих совершенствовать специфические двигательные качества, постепенное увеличение средств специальной силовой подготовки. Существенно возрастает объем специально-подготовленных упражнений в общем объеме используемых средств. Техническая подготовка строится на материале избранной спортивной дисциплины. Особое внимание уделяется возможности стабильности выполнения соревновательных действий в различных условиях при разном функциональном состоянии.

Соотношение средств подготовки: ОФП – 20–25 %, ВП – 35–40 %, СП – 40–45 %.

Методы. Широко используется весь арсенал разнообразных методов. При планировании функциональной подготовки применяются высокие тренировочные нагрузки. Однако их нужно планировать дифференцированно с учетом специализации и индивидуальных особенностей спортсменов.

Тренировочные занятия проводятся 5–8 раз в неделю по 2–2,5 ч. Объем годовой нагрузки – 600–900 ч.

Этап спортивного совершенствования или максимальной

реализации индивидуальных возможностей (продолжительность 2–4 года)

Задачи:

– достижение максимального уровня специальной физической и функциональной подготовленности;

– совершенствование технического мастерства;

– совершенствование тактического мастерства;

– достижение максимальных результатов в избранной спортивной дисциплине.

Средства: специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Максимальное использование средств, способных вызвать бурное протекание адаптивных процессов. Суммарные величины объема и интенсивности тренировочной работы достигают максимума. Резко возрастает соревновательная практика и объем психической, тактической и интегральной подготовки. Средства общей подготовки в основном используются как восстановительные.

По мнению В. Н. Платонова (1997), принципиально важным моментом является обеспечение условий, при которых период максимальной предрасположенности спортсмена к достижению наивысших результатов (естественное развитие организма) совпадает с постепенным выходом (многолетняя тренировка) на самые интенсивные и сложные в координационном плане тренировочные нагрузки. При таком совпадении спортсмену удается добиться максимально возможных результатов, в противном случае они оказываются значительно ниже.

Соотношение тренировочных средств: СП – 60 %; ВП – 25 %; ОФП – 15 %.

Количество занятий в неделю может достигать 15–20. Общий годовой объем работы составляет 900–1400 ч.

Этап сохранения достижений (продолжительность не ограничивается, пока результаты остаются на достаточно высоком уровне)

Задачи:

– совершенствование технического мастерства;

– поддержание ранее достигнутого уровня физических и функциональных возможностей;

– устранение частных недостатков физической и технической подготовленности;

– повышение психической готовности.

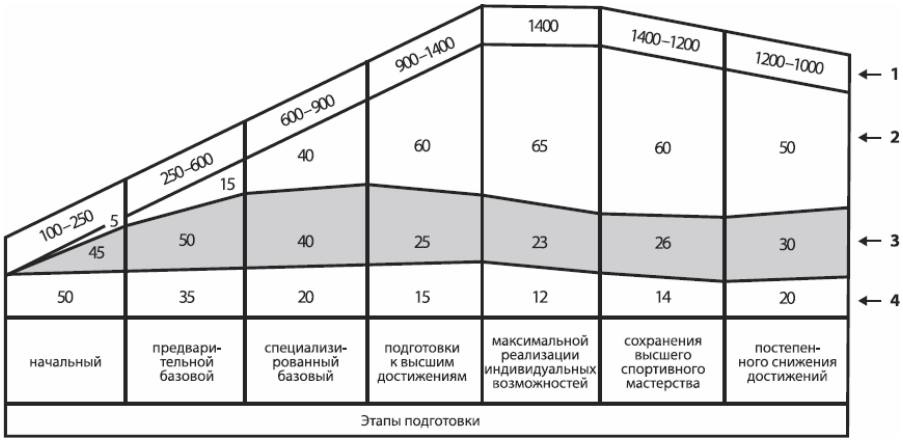

Рис. 11.2. Примерное соотношение (%) общей, вспомогательной и специальной подготовки в процессе многолетнего совершенствования *(В. Н. Платонов, 2013)* 1 – годовой объем работы, ч.; 2 – объем специальной подготовки, %; 3 – объем вспомогательной подготовки, %; 4 – объем общей подготовки, %.

Средства: спортсмены, находящиеся на этом этапе, уже хорошо адаптированы к самым разнообразным средствам и методам тренирующих воздействий, поэтому они уже не вызывают в организме желаемых изменений; в этой связи необходимо подбирать средства и методы, достаточно специализированные, но ранее не применявшиеся, шире использовать различные тренажерные устройства, нетрадиционные комплексы упражнений, а также средства, стимулирующие повышение работоспособности (медико-биологические, климатические и т. п.).

Решению этой проблемы могут также способствовать неспецифические методы организации воздействия тренировочных нагрузок. Например: при некотором общем снижении объема тренирующих нагрузок концентрация их на отдельных этапах с реализацией ударных микро– и мезоциклов с исключительно высокими по интенсивности нагрузками. Подготовка на этом этапе характеризуется сугубо индивидуальным подходом, при прежнем или даже несколько меньшем объеме тренировочной работы.

Соотношение тренировочных средств: СП – 65–70 %; ВП – 20 %; ОФП – 10–15 %. Общий объем годовой нагрузки – 1000–1400 ч.

Этап переходно-кондиционный, или ухода из спорта высших достижений (без ограничения временных границ,

минимум 1–1,5 года)

Данный этап непосредственно не относится к системе спортивной подготовки. Однако Л. П. Матвеев (2010) и В. Н. Платонов (2013) считают необходимым его выделение, так как завершение спортивной карьеры и переход к пассивному образу жизни часто, к сожалению, приводит к неэффективному протеканию процесса деадаптации. Их в этом поддерживают и ряд других специалистов. В настоящее время уже накоплен базовый научный материал, позволяющий оптимизировать этот процесс за счет рациональной двигательной активности и других составляющих образа жизни.

Задачи:

– сохранение здоровья спортсменов при резком снижении их двигательной активности;

– использование специфических программ физической нагрузки;

– обеспечение медико-биологического контроля и управления протеканием реакций деадаптации;

– обеспечение социальной адаптации.

Средства: используются преимущественно средства общекондиционной тренировки.

Поскольку переход к пассивному образу жизни после прекращения активных занятий спортом приводит к очень серьезной перестройке важнейших функциональных систем организма, прежде всего – сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной, для перестройки и оптимизации их работы к условиям обыденной жизни необходимо осуществление оптимальной двигательной активности, позволяющей сохранить и постепенно снизить нагрузку на эти функциональные системы. С этой целью используются различные оздоровительные двигательные системы, спортивные игры, плавание, медленный бег, ходьба и т. п. Одновременно должна осуществляться коррекция питания и других составляющих образа жизни. Наряду с этим отдельные спортсмены используют специализированные средства кондиционно-поддерживающей тренировки и выступают в серии соревнований для ветеранов.

Общий объем нагрузки формируется индивидуально и составляет около 150–300 ч в год.

11.3. Основные методические положения оптимизации тренировки в процессе многолетнего совершенствования

При планировании многолетней подготовки должна быть

обеспечена определенная преемственность в построении тренировочного процесса, которая позволила бы поддерживать постоянный рост уровня подготовленности занимающихся. Очевидно, что при всей важности для прогрессивного развития спорта организационных и материально-технических основ рост спортивных достижений прежде всего определяется уровнем одаренности привлеченных к спорту людей, а также системой их подготовки. Первый фактор относительно консервативен и зависит от системы отбора талантливых спортсменов. Второй фактор динамичен – он непрерывно изменяется в результате совершенствования системы спортивной тренировки и системы соревнований.

В связи с этим следует четко выделить методические положения, по которым осуществляется оптимальное построение многолетнего процесса подготовки, обеспечивающего создание условий для становления и реализации спортивного мастерства. Так, формирование возможностей молодых перспективных спортсменов на *стадии становления высшего спортивного мастерства* должно основываться на следующих объективных методических положениях:

1. *Единая педагогическая система, обеспечивающая рациональную преемственность задач, средств, методов, организационных форм тренировки всех возрастных групп.* Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для данного вида спорта.

2. *Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству* в процессе подготовки занимающихся всех возрастных групп. При этом на начальных этапах установка на высшие достижения носит характер отдаленной перспективы. Вместе с тем при создании функционального фундамента на этапах предварительной и специализированной базовой подготовки необходимо ориентироваться на те составляющие, которые обеспечивают успех на уровне высших спортивных достижений. Ошибки, допущенные в этом отношении, очень трудно компенсировать на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей.

3. *Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена* в процессе многолетней тренировки *и комплексная увязка входящих в нее компонентов (физической, технико-тактической, психологической, интегральной подготовки и соревновательной деятельности).*

4. *Учет различного эффекта утилизации физических качеств в зависимости от возрастных особенностей* (имеется в виду знание

сенситивных, или чувствительных периодов развития тех или иных двигательных качеств в онтогенезе).

5. *Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки,* соотношение между которыми постепенно изменяется за счет увеличения удельного веса объема средств специальной подготовки и относительного уменьшения удельного веса объема средств общей подготовки. По мнению В. Н. Платонова, необходимо обеспечить своевременность начала узкой специализации и постепенное увеличение объема специальной подготовки в границах, включающих как стадию становления, так и стадию реализации высшего спортивного мастерства.

6. *Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок* в соответствии с биологическим возрастом и индивидуальными возможностями спортсменов.

7. *Максимальная ориентация на индивидуальные задатки и способности каждого конкретного спортсмена* при выборе спортивной специализации, разработке всей системы многолетней подготовки, определении рациональной структуры соревновательной деятельности и т. п.

Применительно ко второй стадии *развития и реализации спортивного мастерства* современные тенденции для реализации объективных возможностей спортсменов несколько изменяются. Их можно характеризовать следующими позициями.

1. *Рост объемов и интенсивности тренировочной работы.*

Многие специалисты считают возможным дальнейшее повышение объема и интенсивности работы, планируемой к включению в подготовку спортсменов высокого класса, планомерное увеличение числа тренировочных занятий с большими нагрузками. Вместе с тем, чрезмерные величины объема работы часто входят в противоречие с другими компонентами тренировочной нагрузки, отрицательно сказываются на эффективности процесса специальной физической и технической подготовки спортсменов.

Практика подготовки отдельных спортсменов и целых команд, чрезвычайно увеличивших объемы тренировочной работы, свидетельствует о том, что в этих условиях не всегда удается достигнуть ожидаемых результатов. При таком режиме тренировки резко возрастает число случаев перенапряжения функциональных систем организма, сокращаются сроки выступления на уровне высших достижений в силу исключительно высоких физических и психических нагрузок, исчерпания адаптивных возможностей спортсменов. Многие специалисты считают, что желание увеличить объем

тренировочной нагрузки ограничено как физиологическими, так и социальными факторами. С точки зрения физиологов, уже достигнут верхний предел резервов человека. Социологи выказывают беспокойство тем, что кроме тренировок спортсмен нуждается в образовании, профессии, личной жизни.

Исходя из этого, по мнению ведущих специалистов, возникла необходимость поиска, во-первых, наиболее эффективных сочетаний нагрузок различной преимущественной направленности и, во-вторых, новых форм организации тренировки, предусматривающих оптимальные условия для полноценной реализации адаптивных возможностей организма спортсмена на основе рациональной взаимосвязи между затратами и восстановлением его энергетических ресурсов.

2. *Увеличение специализированности подготовки, выражающееся в строгом соответствии системы тренировки спортсменов высокого класса специфическим требованиям избранного вида спорта.*

Выражается это в резком увеличении удельного объема вспомогательной и, особенно, специальной подготовки в общем объеме тренировочной работы, а также в увеличении объема технико-тактической подготовки в условиях, максимально приближенных к предполагаемой соревновательной деятельности. Общая подготовка перестает играть существенную роль в тренировке спортсменов высокого класса и используется в основном как средство активного отдыха. Это направление можно характеризовать как *моделирование соревновательной деятельности в условиях тренировки.*

3. *Повышение доли тренировочных нагрузок избирательной направленности,* вызывающих глубокую мобилизацию функциональных возможностей организма, с применением средств и методов, ориентированных на решение преимущественно какой-либо одной конкретной задачи.

При этом заметна тенденция и к сосредоточению объемов однонаправленных тренировочных нагрузок на определенных этапах подготовки (*концентрации тренирующих воздействий*). По мнению ряда специалистов, такая стимуляция функциональной активности с возрастающей действенностью обеспечивает прогрессивные адаптивные перестройки в организме спортсменов.

4. *Планомерное увеличение психической напряженности в тренировочном процессе, создание микроклимата соревнований и жесткой конкуренции в каждом занятии.*

5. *Разработка инновационных технологий и расширение дополнительных нетрадиционных средств подготовки,*

стимулирующих повышение работоспособности и ускоряющих процессы восстановления, а также увеличивающих реакцию организма на нагрузку.

К их числу следует отнести:

– использование тренажерных систем, оборудования и методических приемов, позволяющих полнее раскрыть функциональные резервы организма спортсменов;

– применение тренажеров, обеспечивающих реализацию рекордных режимов выполнения соревновательного упражнения, избирательное, а также сопряженное совершенствование различных двигательных качеств, физическое и техническое совершенствование;

– проведение тренировки в экстремальных условиях внешней среды (среднегорье и высокогорье, различные температурные режимы и влажность), позволяющих интенсифицировать процессы адаптации к факторам тренирующего воздействия, повысить эффективность непосредственной подготовки к главным соревнованиям;

– целенаправленное применение искусственной гипоксии и гиперкапнии, электростимуляции и других инновационных технологий повышения работоспособности.

6. *Перспективное планирование подготовки.*

Индивидуальная целевая перспективная модель разрабатывается с оптимальным опережением реального прогноза результатов мирового уровня и возможностей основных соперников.

7. *Динамичность системы подготовки*.

Имеются в виду гибкое планирование, оперативная коррекция тренировочных программ на основе внедрения новых диагностических средств оценки динамики состояния спортсменов с учетом разработки новых средств и методов тренировки и восстановления, а также учета тенденций мирового спорта, соотношения сил с основными соперниками, изменения правил соревнований, международного календаря.

8. *Постоянное увеличение соревновательной практики* как эффективного средства мобилизации функциональных ресурсов организма спортсменов, стимуляции специфических адаптивных процессов и повышения на этой основе эффективности процесса подготовки.

Это проявляется в увеличении числа соревнований, соревновательных дней, стартов, игр, схваток и т. д., а также продолжительности соревновательного периода. Вместе с тем, по мнению В. Н. Платонова (1997, 2004, 2010), необходимо устранение интенсивно проявляющегося в последние годы

противоречия между системой целенаправленной подготовки к олимпийским стартам и сложившейся практикой участия ведущих спортсменов в большом количестве коммерческих соревнований в течение года.

9. *Стремление к строго сбалансированной системе тренировочных и соревновательных нагрузок, отдыха, питания, системы восстановления и фармакологической поддержки.*

Это необходимо для стимуляции работоспособности и мобилизации функциональных резервов, увеличения реакции организма на нагрузку, а также для профилактики спортивных травм и заболеваний. Подразумевается единство и оптимальное сочетание восстановительных средств, рациональное использование недопинговых фармакологических средств поддержки и стимулирования специальной работоспособности.

10. *Широкое использование систем обеспечения* тренировочного процесса *(научного, медицинского, материально-технического и т. д.)*.

11. *Совершенствование системы управления тренировочным процессом на основе объективизации знаний о структуре соревновательной деятельности и подготовленности с учетом как общих закономерностей становления спортивного мастерства в конкретном виде спорта, так и индивидуальных возможностей спортсменов*.

11.4. Соревновательная деятельность в процессе многолетней подготовки

Несомненно, индивидуализированная система спортивных состязаний в процессе многолетней спортивной деятельности не остается неизменной. Она меняется в связи с динамикой уровня подготовленности, спортивного стажа и опыта, возраста, конкретных жизненных условий, мотивации и спортивных амбиций, а также другими факторами. В многолетней подготовке спортсменов соревновательная деятельность должна находиться в органической взаимосвязи с решением основных задач и содержанием тренировочного процесса на различных его этапах. Так, на начальных этапах многолетней подготовки система соревнований должна быть полностью подчинена решению задач полноценной планомерной подготовки, являясь фактором, способствующим повышению эмоциональности занятий, мотивации юных спортсменов к систематическим занятиям. Стремление юных спортсменов к соревновательной борьбе следует использовать как средство контроля эффективности процесса подготовки.

Согласно современной методике, в первой стадии многолетней спортивной деятельности – на этапе предварительной (начальной) подготовки – к соревновательной практике допускаются дети после не менее чем года занятий. В разных видах спорта минимальный возраст допуска детей к соревнованиям различен. Так, в гимнастике для девочек он составляет 8–10 лет, для мальчиков – 9–10 лет; в прыжках в воду – 8–10 лет; в баскетболе, плавании – 9–10 лет; в стрелковом спорте, гандболе – 11–12 лет; гребле – 12–13 лет; в легкой атлетике – 11–12 лет (девочки) и 12–13 лет (мальчики); в боксе и тяжелой атлетике – 14–15 лет. До этих возрастных границ в системе спортивных школ проводятся в основном только внутришкольные соревнования по общей физической подготовке (контрольно-переводные соревнования).

На этапе начальной специализации (специальной базовой подготовки) принято обеспечивать многоборную соревновательную практику, исключая узкую специализацию, то есть предоставлять возможность каждому опробовать свои способности в состязаниях по нескольким спортивным дисциплинам и амплуа. В этом периоде соревнования проводятся по упрощенной форме: снижается вес снарядов, сокращаются длина дистанций, время проведения поединков, размеры площадок, упрощаются правила ведения спортивной борьбы и т. д. Это позволяет уже в первые годы спортивной карьеры выйти на оптимальный объем соревновательной практики без излишнего форсирования, обеспечивающий реализацию достиженческих возможностей спортсмена.

На этапе углубленной специализации (подготовки к высшим достижениям), когда предпочтения в узкой специализации начнут находить отражение в модели соревновательной деятельности, общий объем соревновательных выступлений, а также их напряженность значительно возрастают, достигая достаточно больших величин (табл. 11.3). Однако стремление к демонстрации максимально доступного результата, успеха и побед не должно сопровождаться форсированием подготовки.

Таблица 11.3. **Примерное число соревнований в избранной спортивной дисциплине на разных этапах подготовки в массовом спорте**

Вид спорта	Показатели	Этапы подготовки		
		начальной специализации	углубленной специализации	спортивного совершенствования
Легкая атлетика: – спринт, барьеры	Кол-во соревнований	9–12	12–14	14–16
– прыжки	–»–	5–9	10–13	14–20
– бег на средние и длинные дистанции	–»–	4–6	6–8	10–12
– метания	–»–	7–12	12–16	16–18
Гребля на байдарках и каноэ	–»–	6–8	10–12	12–14
Плавание	–»–	14–18	16–20	18–20
Тяжелая атлетика	–»–	3–4	4–5	5–6
Гимнастика спортивная	–»–	2–4	4–6	6–8 6–8
Борьба (греко-римская, вольная, дзюдо, самбо)	Кол-во схваток	14–16	20–30	30–40
Бокс	Кол-во боев	10–15	12–17	12–20
Баскетбол	Кол-во игр	20–24	30–34	40–44
Футбол	–»–	15–20	20–36	25–40
Хоккей с шайбой	–»–	18–20	25–35	40–60
Ручной мяч	–»–	14–15	15–25	30–40
Волейбол	–»–	24–35	34–44	44–50
Водное поло	–»–	30–40	40–50	45–55

На этом этапе соревнования уже нацелены на достижение максимально доступного результата. Однако, по мнению В. Н. Платонова (2013), по отношению к построению подготовки они носят вторичный характер. То есть система соревнований должна органично вписываться в систему подготовки, обеспечивая решение ее задач, оставаясь ориентированной исключительно на планомерное совершенствование спортивного мастерства и достижение наивысших результатов в главных соревнованиях года.

Ситуация в соревновательной практике существенно меняется на последующих этапах многолетнего совершенствования. Ясно, что ни с социальных, ни с личных позиций было бы неправильным, если у всех спортсменов спортивно-соревновательная практика постоянно занимала доминирующее место в ущерб образовательной, созидательно-трудовой, служебной и другим сферам жизненной активности. За исключением немногочисленных спортсменов, попадающих в сферу спорта высших достижений, у основной массы занимающихся объем и напряженность соревновательной деятельности возрастают в ограниченных пределах, затем на более или менее длительное время они стабилизируются. Это

характерно для большинства спортсменов, строящих свои тренировки и выступления в соревнованиях в рамках массового спорта.

По мере того как наступает естественная возрастная инволюция (относительный регресс) адаптационных возможностей у спортсменов этой группы, их спортивные интересы переносятся в сферу кондиционно-поддерживающей физической культуры, где объем соревновательной активности минимизирован, а основные занятия строятся по принципу физкультурно-кондиционной тренировки.

Иные параметры многолетней динамики соревновательной практики характерны для спортсменов, попадающих в сферу спорта высших достижений, занятия которых при известных условиях профессионализируются. Спортсмен, достигший высокого уровня мастерства, заинтересован эксплуатировать эти результаты для получения морального и материального вознаграждения в самых различных соревнованиях. У таких спортсменов общий объем соревновательных выступлений и их напряженность на протяжении развития спортивной карьеры предельно возрастают (табл. 11.4). И здесь уже календарь соревнований в значительной мере определяет содержание подготовки.

Таблица 11.4. **Показатели соревновательной практики в годичном цикле у высококвалифицированных спортсменов**

Вид спорта	Количество		
	соревнова-тельных дней	соревнований	стартов, игр, боев
Бег на короткие дистанции	30–50	20–30	45–60
Бег на средние и длинные дистанции	20–35	15–25	20–35
Прыжки, метания	20–30	20–25	120–150
Плавание	30–55	20–30	50–80
Гребля	40–50	13–17	40–50
Тяжелая атлетика	7–10	7–10	42–65
Бокс	15–30	8–11	15–30
Гимнастика спортивная	16–26	8–13	80–100
Гимнастика художественная	30–42	14–18	70–100
Футбол	40–60	2–3	40–60
Баскетбол	70–90	2–3	70–90
Гандбол	80–90	2–3	80–90

При приближении к предельным величинам объём соревновательной практики стабилизируется. Интенсивность соревновательной деятельности при этом, очевидно, не становится стабильной, пока не снимается личностная установка на абсолютные достижения и не уменьшается острота

конкурентной борьбы.

По мнению Л. П. Матвеева (2010), следует различать систему соревнований спортсменов в профессиональном коммерческом спорте и в некоммерческом профессионализированном спорте высших достижений. Система соревнований спортсменов в некоммерческом профессионализированном спорте строится в полном соответствии с закономерностями и принципами построения системы спортивной подготовки. Решающее значение для них имеет подготовка к определённому узкому кругу престижных соревнований, повышающий их рейтинг, на которых они стремятся продемонстрировать самые высокие достижения: Олимпийские игры, чемпионаты мира и Европы и др. Управление развитием спортивной формы всегда связано с органическим сочетанием системы подготовки с участием в определенном, наиболее рациональном для индивидуума, общем числе стартов, которые обеспечивают состояние наивысшей готовности – «спортивную форму» – именно в сроки главных состязаний (не чаще нескольких раз в год).

В то же время на систему соревнований профессионалов в так называемом «коммерческом» спорте оказывают влияние определенные целевые установки, связанные с законами не только спорта, но и бизнеса. Они заключаются в успешном выступлении в длинной серии стартов, что сопровождается материальным вознаграждением за каждый такой старт. В течение длительного периода профессиональные спортсмены поддерживают достаточно высокий уровень подготовленности, позволяющий им выступать в соответствии с личным рейтингом.

В последние десятилетия в развитии некоммерческого спорта высших достижений наблюдается непрерывное стремление к профессионализации, в том числе и обеспечении должного материального стимулирования. Это прежде всего выражается в значительном расширении календаря международных соревнований с включением в них серии коммерческих состязаний. Указанная тенденция наиболее ярко проявляется в проведении Кубков мира по разным видам спорта, так называемых «Гран-При» и других международных коммерческих стартов. Особенность таких соревнований – их серийное проведение на протяжении 5–6 месяцев в году.

Такая система соревнований существенно влияет на содержание подготовки, что может сказываться на ее качестве в отношении дальнейшего роста спортивного результата и в отношении возможности формирования наивысшей готовности к стартам во время проведения главных соревнований года. Отдельным выдающимся спортсменам, имеющим большое

преимущество над своими соперниками, особенно в видах спорта, где конкуренция между странами и спортсменами пока еще невелика, выступления в престижных «любительских» и системных коммерческих стартах удается совместить. Однако, как показывает практика, для большинства спортсменов успешно решить эти две задачи, особенно в олимпийские годы, не под силу. Ставя их, спортсмены должны всегда учитывать фактор неизбежного снижения уровня подготовленности в связи со слишком частыми напряженными стартами и сокращением сроков подготовки к ним.

Раньше или позднее наступает стадия «свертывания» соревновательной нагрузки и у сильнейших спортсменов. На первом этапе это происходит за счет уменьшения числа выступлений в относительно менее значимых соревнованиях (менее престижных, с меньшим вознаграждением).

С завершением основной спортивной карьеры атлеты с ярко выраженным «состязательным характером» нередко не прекращают выступления в соревнованиях с установкой на высокие достижения. С учетом этого не только в локальных масштабах, но и на уровне международных спортивных организаций, в настоящее время учреждены спортивные календари для спортсменов-ветеранов зрелого и старшего возраста. Регистрируются мировые и национальные рекорды ветеранов. Однако необходимо отметить, что риск нанести ущерб здоровью в погоне за спортивными результатами с возрастом существенно увеличивается.

Вопросы для самоконтроля

1. Назовите основные факторы, определяющие структуру многолетней подготовки спортсменов и возрастные зоны демонстрации высоких спортивных результатов.
2. Какие этапы подготовки необходимо планировать и реализовывать в процессе многолетнего совершенствования в спорте?
3. Назовите основные задачи и особенности организации занятий на этапе начальной, или предварительной подготовки.
4. Каковы задачи и особенности использования средств и методов подготовки на этапе начальной специализации, или специализированой базовой подготовки?
5. Каковы особенности организации тренировочного процесса на этапе углубленной специализации, или этапе подготовки к высшим достижениям?

6. Назовите задачи и особенности организации тренировочного процесса на этапе спортивного совершенствования, или максимальной реализации индивидуальных возможностей.

7. Раскройте особенности организации тренировочного процесса на этапе сохранения достижений.

8. Раскройте особенности организации тренировочного процесса на этапе ухода из спорта высших достижений.

9. Назовите основные методические положения оптимального построения подготовки в процессе многолетнего совершенствования на стадии становления высшего спортивного мастерства.

10. Назовите основные методические положения оптимального построения подготовки в процессе многолетнего совершенствования на стадии развития и реализации спортивного мастерства.

11. Раскройте особенности динамики оптимальной соревновательной практики в процессе многолетней подготовки спортсменов.

12. Чем принципиально отличается система соревнований в стадии становления высшего спортивного мастерства и в стадии его развития и реализации?

13. Чем отличается система соревнований в профессионализированном некоммерческом и профессиональном коммерческом спорте?

14. Чем отличается динамика соревновательной практики при завершении спортивной карьеры в массовом спорте и спорте высших достижений?

Глава 12. Выявление индивидуальной спортивной предрасположенности, первичная спортивная ориентация и отбор в многолетней подготовке спортсменов

12.1. Критерии и подходы в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности

Обострение конкуренции в спорте при продолжающемся росте спортивных достижений обусловливает большую актуальность решения организационно-практических и теоретических проблем спортивной ориентации и отбора талантливой молодежи.

В нашей стране и за рубежом большое количество научно-методических работ посвящено решению этой проблемы. Вместе с тем, по мнению Л. П. Матвеева (1999), само понятие «спортивный отбор» пока не получило вполне согласованного истолкования.

По определению большинства специалистов, ***спортивный отбор*** понимается *как система организационно-методических мероприятий комплексного характера, на основе которых осуществляется заблаговременное распознание индивидуальной предрасположенности к достижениям в конкретном виде спорта и выявление из общего числа приобщаемых или уже приобщенных к спорту тех, кто относительно более способен к высоким результатам в избранной спортивной дисциплине, для того чтобы создать им предпочтительные условия для спортивного совершенствования.* Иначе говоря – это выявление у претендентов задатков и способностей, в наибольшей мере соответствующих требованиям того или иного вида спорта и способствующих достижению в нем высоких результатов.

Однако такое определение спортивного отбора приводит, по мнению Л. П. Матвеева, к ряду недостатков при его организации. Самое опасное заключается в том, что в понятие «спортивный отбор» включается смысл отбора для специализации в виде спорта, а не выбора спорта для человека. При такой организации спортивного отбора фактически ограничивается доступ к систематической спортивной деятельности тех, кто уже на первых этапах отсеивается как «малоперспективный» для данного вида спорта. Поэтому наряду с понятием «спортивный отбор» специалисты часто используют и другие определения процедуры выявления спортивной предрасположенности к занятиям тем или

иным видом спорта.

Л. П. Матвеев считает (и с ним согласны многие специалисты, занимающиеся вопросами спортивной ориентации), что на первых этапах приобщения к спорту ни о каком отборочном «отсеивании» кого-либо, сопряженном с ограничением доступа к систематической спортивной деятельности, речи быть не должно, если нет противопоказаний со стороны здоровья. Следовательно, на этом этапе мы должны говорить не об отборе для занятия спортом (слово «отбор» здесь не вполне корректно), а о выборе предмета и перспективных направлений спортивной специализации, которые возможно более полно соответствовали бы индивидуальным задаткам и разумно сформированным личностным потребностям и интересам. Для этого случая больше соответствует понятие «спортивная ориентация» или «физкультурно-спортивная ориентация».

Спортивная ориентация – это *система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить наиболее предпочтительное направление специализации приобщаемого или уже приобщенного к спорту человека (выбор спорта для человека или узкой специализации в пределах избранного вида спорта), а также оптимальную для него степень напряженности занятий, исходя из реальности достижения в спорте тех или иных целей.*

Существование большого многообразия видов спортивной деятельности расширяет возможности человека достичь мастерства в одном из них. Недостаточный уровень развития способностей для одного вида спорта может оказаться предпочтительным для достижения мастерства в другом. Спортивная ориентация позволяет дать рекомендации каждому желающему для определения вида спорта или выбора специализации в пределах избранного вида спорта с целью достижения высшего спортивного мастерства. При этом определяются возможные темпы роста достижений, устанавливаются ведущие факторы и направления подготовки, оптимальная динамика нагрузок, способных оказать решающее влияние на уровень спортивных результатов конкретного спортсмена в том или ином виде спорта или спортивной дисциплине.

Однако следует учитывать данные научных исследований и накопленный опыт практики спорта, которые свидетельствуют, что спортивный отбор и ориентация не могут быть реализованы как одномоментные события, позволяющие выявить гарантированные перспективы спортивного совершенствования. При существующих в настоящее время способах обобщения

разнообразных диагностических показателей спортивной предрасположенности недопустимо принимать разовые решения ни по выбору спортивной специализации, ни по достиженческим возможностям спортсмена. Эти мероприятия должны практически непрерывно охватывать весь период многолетней подготовки спортсменов (М. А. Годик, 1978; П. З. Ситис, П. М. Гайдарска, К. И. Рачев, 1983; Н. И. Волков, В. П. Филин, 1983; В. Н. Платонов, 2013).

Обусловлено это прежде всего сложным характером взаимоотношений между наследственными факторами, которые проявляются в виде задатков, и приобретенными, являющимися следствием специально организованной тренировки. Это предопределяет специфику и особенности взаимосвязи отбора и ориентации с этапами многолетней спортивной подготовки, на каждом из которых должны быть решены конкретные задачи.

Выбор и уточнение направления углубленной специализации юного спортсмена в норме должен представлять собой достаточно продолжительный процесс, распространяющийся на 1–2 этапа (начальной, или предварительной подготовки и начальной специализации). За этот период вполне можно выявить очень важные для уточнения достиженческих возможностей спортсмена показатели: генетически обусловленные задатки организма, степень тренируемости в условиях систематических занятий, темпы увеличения функциональных возможностей, тенденции развития личностных качеств характера и т. п.

Немаловажное значение, по мнению В. Н. Платонова (1997), спортивный отбор приобретает тогда, когда решаются проблемы конкурсного комплектования профессионально ориентированных спортивных учреждений (СДЮШОР, УОР, ЦСП и т. п.). При этом система мероприятий, включаемых в него, приобретает несколько иной оттенок.

На этом этапе содержание спортивного отбора должно включать систему организационно-методических мероприятий, на основании которых выявляются способности занимающихся для узкой специализация в определенном виде спорта или спортивной дисциплине, для того, чтобы создать им предпочтительные условия спортивного совершенствования.

В специальной литературе по вопросам спортивного отбора встречается еще одно смежное понятие – «спортивная селекция».

Спортивная селекция – это *система мероприятий, предусматривающих периодический отбор лучших спортсменов в сборные команды или иные команды на различных этапах спортивного совершенствования.*

Наиболее перспективной и прогрессивной системой

мероприятий оценки предрасположенности для приобщения людей к спорту является научно-методическая концепция физкультурно-спортивной ориентации. Исходной посылкой ее является то, что арсенал современного спорта и других форм физической активности настолько широк и разнообразен, что перекрывает с избытком весь возможный диапазон индивидуальных моторных способностей человека. Это позволяет найти для каждого индивидуума наиболее подходящий вид физической активности или вид спорта, адекватный не только его моторным способностям, но и личным склонностям и интересам. При этом наиболее сложно и ответственно в социальном, психологическом и этическом плане не столько принятие решения об ориентации ребенка на занятия определенным видом спорта, сколько определение целесообразного для него уровня интенсивности спортивной подготовки. Ошибки, допущенные здесь, весьма дорого обходятся как для юного спортсмена, так и для общества в целом. Неоправданное отвлечение от учебной или трудовой деятельности, прямо или косвенно направленной на создание материальных или духовных ценностей, не может не принести вреда общественному производству, равно как и личности молодого человека, не сумевшего реализовать себя в сфере, более подходящей для его способностей, чем спорт высших достижений.

К сожалению, попытки организационно воплотить в жизнь идею физкультурно-спортивной ориентации сформировавшаяся в нашей стране система подготовки спортсменов ранее, по существу, отторгала. Остается только надеяться, что проводимое в настоящее время упорядочение организации спортивного движения в России постепенно откроет ей широкую дорогу.

Далее в настоящей главе речь будет идти о собственно спортивном отборе в том его понимании, которое приведено в самом начале раздела.

12.2. Организационные аспекты отбора

Как уже отмечено, при проведении мероприятий, связанных со спортивным отбором, следует иметь в виду, что диагностика спортивной предрасположенности представляет собой сложный и длительный процесс, который отнюдь не может быть сведен к одноразовому мероприятию, каковым является первичный набор детей в тренировочную группу, а осуществляется в течение всей спортивной карьеры. Особенности отбора и ориентации спортсменов на различных этапах многолетней подготовки должны решать свои специфические задачи.

Так, например, В. М. Волков, В. П. Филин (1983) считают целесообразным выделить следующие *этапы спортивного отбора*:

1. Этап предварительного (первичного) отбора или физкультурно-спортивной ориентации детей.

2. Этап углубленной проверки соответствия контингента занимающихся требованиям, предъявляемым к успешной специализации в избранном виде спорта (вторичный отбор).

3. Этап спортивной ориентации – отбора для углубленной специализации в избранном виде спорта (с учетом соревновательной дистанции, игрового амплуа и т. д.).

4. Этап отбора лучших спортсменов в сборные команды городов, регионов, страны в целом, команды первой и высшей лиг и т. п. (спортивная селекция).

В. Н. Платонов (2013) предлагает выделить пять этапов отбора (для соответствующих этапов многолетней подготовки) с решением характерных для них задач: *первичный, предварительный, промежуточный, основной, заключительный*.

При сравнении предлагаемых организационно-методических систем спортивного отбора наблюдается их большое сходство. В обоих случаях отмечается достаточно близкая трактовка задач и средств, используемая на этапах отбора.

На первом этапе отбора (***первичном***) основной задачей является выявление контингента двигательно-одаренных детей и уточнение их личного психомоторного статуса и здоровья с целью ориентации на занятия спортом.

К занятиям привлекается по возможности большее количество мальчиков и девочек, обладающих достаточным моторным потенциалом, в возрасте, определенном для начала занятий в конкретном виде спорта. Лучше всего вести эту работу на уроках физической культуры или через школьные секции по видам спорта. Обязательно следует дать возможность попробовать свои силы всем желающим, определяя при этом устойчивость стремления к совершенствованию, темпы овладения двигательными умениями и навыками, интерес к выполнению физических упражнений и, особенно, к состязательным их формам со стороны ребенка, отношение семьи к его систематическим занятиям спортом и т. д. В результате (желательно – не менее чем через 2–4 недели наблюдений за детьми в процессе специально организованных занятий) осуществляется набор в группы начальной подготовки ДЮСШ. Однако следует понимать, что по исходным результатам начинающих спортсменов нельзя достоверно судить о том, какими они станут через несколько лет.

На этапе первичного отбора одной из главных задач является

определение целесообразности занятий спортом. Основными критериями, по мнению В. Н. Платонова (2013), являются: возраст, благоприятный для занятий данным видом спорта; отсутствие серьезных отклонений в состоянии здоровья и склонности к заболеваниям, препятствующим занятиям спортом; соответствие уровня двигательных способностей требованиям вида спорта.

Одной из актуальных для тренера задач, особенно на ранних этапах занятий с юными спортсменами, является сохранение в составе тренировочной группы наиболее перспективных занимающихся. К сожалению, именно в этот период нерегулируемый «отсев» особенно велик.

Если интересующий тренера ребенок поначалу не отличается позитивным отношением к тренировкам, не следует торопиться расстаться с ним. Имеет смысл установить более тесный контакт с родителями, посоветовать пригласить на тренировку друга или подругу, дать возможность одержать победу в состязаниях со сверстниками и выразить в связи с этим сдержанное удовлетворение.

Следует очень внимательно следить за взаимоотношениями детей, занимающихся в одной тренировочной группе. Часто дети перестают ходить на тренировки не потому, что им не нравится заниматься или их не удовлетворяет организация тренировочного процесса, а потому, что не все в порядке во взаимоотношениях с товарищами. Очень важно, чтобы в группе, где осуществляется отбор, существовала конкурсная обстановка. Когда юные спортсмены знают, что окончательное зачисление зависит не только от их физических данных и спортивных результатов, но и от посещаемости, прилежания и других факторов в этом ряду, они закрепляются лучше.

На втором этапе отбора (***предварительном***) оцениваются способности к эффективному совершенствованию в избранном виде спорте. Во время занятий в группах начальной подготовки проводится *углубленная проверка соответствия набранного контингента требованиям успешной специализации в избранном виде спорта*. Для этого несколько раз в течение тренировочного года на протяжении 1–3 лет используется педагогическое тестирование с привлечением широкого круга апробированных контрольных испытаний, оцениваются результаты участия в соревнованиях, изучаются координационные предпосылки для овладения двигательными умениями и навыками. В этом отношении целесообразно учитывать требования федеральных стандартов спортивной подготовки.

Основные критерии – отсутствие отклонений в состоянии

здоровья; соответствие строения тела, структуры и потенциальных возможностей нервно-мышечной системы, системы энергообеспечения требованиям избранного вида спорта. Кроме того, наблюдаются темпы прогрессирования по важнейшим параметрам подготовленности (в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки), выявляется степень инициативности и способность к концентрации внимания на учебных занятиях. В итоге производится набор в учебно-тренировочные группы ДЮСШ и СДЮШОР.

На третьем этапе отбора (***промежуточном***) проводится оценка возможностей достижения спортсменами высокого мастерства в конкретных соревновательных дисциплинах. По сути, проводится спортивная ориентация (выбор узкой спортивной специализации). Основные критерии – соответствие морфофункциональных особенностей развития организма спортсмена возможности добиться высоких результатов в избранном виде спорта; мотивация к достижению спортивных результатов; отсутствие отклонений в состоянии здоровья; психологическая и функциональная готовность к перенесению больших нагрузок; резервы дальнейшей адаптации функциональных систем, прироста двигательных возможностей, различных компонентов технической, тактической и психологической подготовленности.

Во время занятий в тренировочных группах спортивный наставник глубоко и всесторонне изучает каждого учащегося. На основе анализа текущей информации у него складывается устойчивое мнение о перспективности тех или иных занимающихся в плане ориентации на большой спорт (предпрофессиональную и спортивную подготовку). Как и ранее, на этом этапе осуществляются педагогические наблюдения, контрольные испытания, медико-биологический, социологический и психологический мониторинг с целью получения необходимой информации для принятия решения о возможности и целесообразности перевода учащихся в группу спортивного совершенствования СДЮШОР или в училище олимпийского резерва (УОР). Все большее значение на этом этапе приобретают результаты выступления спортсменов на соревнованиях.

На четвертом этапе отбора (***основном***) продолжается углубленное изучение спортивных способностей, оценивается степень мастерства занимающихся, на основе чего *осуществляется комплектование групп высшего спортивного мастерства СДЮШОР, УОР и Центров спортивной подготовки, формирование юношеских, юниорских и основных сборных команд*

городов, регионов и страны. В составе критериев отбора на центральное место выходит собственно спортивный результат, способность к максимальной реализации достигнутого уровня подготовленности в условиях острой конкуренции в главных соревнованиях. Однако и здесь нельзя ориентироваться исключительно на спортивные достижения. Следует оценивать и ряд других важных факторов: степень мотивации к завоеванию вершин мастерства, возрастную перспективность атлетов, психологическую и функциональную подготовленность к перенесению повышенных тренировочных и соревновательных нагрузок, перспективность состава ранее использованных тренировочных средств и объем освоенных тренировочных нагрузок, индивидуальные темпы биологического созревания и становления спортивного мастерства.

В. Н. Платонов (2013) рекомендует реализовывать еще один этап спортивного отбора – ***заключительный отбор***. Основная задача этого этапа – оценка целесообразности продолжения занятий спортом и прогнозирование продолжительности сохранения спортсменом высокого мастерства. Основным критерием в данном случае служит динамика спортивных достижений.

Итак, понимая значение многоэтапности в отборе с учетом различных задач его реализации, спортивная наука категорически отрицает возможность надежного прогноза на основе одноразовых испытаний в начале занятий спортом. Учитывая то, что в процессе многолетних занятий идет регулируемый и нерегулируемый отсев менее перспективных спортсменов по мере повышения требований, предъявляемых к спортивной подготовке, различные мероприятия, связанные с решением задач оценки перспективности занимающихся, осуществляются в течение всей спортивной карьеры.

Для каждого из этапов отбора характерны свои методы, критерии и категоричность заключений. Если на первых этапах основную роль играют генетически детерминированные способности, то на последующих этапах их значимость снижается, и основное внимание обращается на динамику способностей под воздействием тренирующих программ, а также уровень спортивных достижений, мотивацию к спортивным достижениям, продолжению занятий спортом.

Не менее важной проблемой является регулирование степени и установление особенностей «отсева» менее перспективных занимающихся. Если на начальных этапах спортивной подготовки система отбора не должна ограничивать желающих заниматься спортом и призвана прежде всего определить наиболее

предпочтительные направления при выборе предмета спортивной специализации, то начиная с этапа углубленной специализации (подготовки к высшим достижениям), она должна быть уже направлена на выявление и исключение из спорта тех, кто не имеет реальных перспектив демонстрации высоких результатов. Объясняется это двумя причинами. Первая причина – излишне массовая подготовка на этапах реализации высшего спортивного мастерства требует значительных временных и материальных затрат, чревата избыточной загрузкой спортивных сооружений и т. п. При этом работа с менее перспективными в спортивном отношении затрудняет работу с действительно талантливыми спортсменами. Вторая причина – значительная затрата сил и времени молодыми спортсменами с ограниченными перспективами неизбежно затрудняет получение ими образования и реализацию способностей в других сферах деятельности, к которым они, вероятно, более предрасположены. Очевидно, таких молодых людей не следует исключать из спорта. Им можно порекомендовать испытать свои возможности в других видах или продолжить занятия в массовом спорте (В. Н. Платонов, 2013).

12.3. Методические аспекты отбора

Достижение высоких результатов в любом виде деятельности зависит от многих факторов, основным из которых является максимальное соответствие индивидуальных особенностей личности ее объективным требованиям. В связи с этим знание требований конкретного вида спорта к атлетам высокой квалификации – важнейшее условие эффективного отбора перспективных юных спортсменов.

Общий методологический подход к решению проблемы отбора и диагностики спортивных способностей заключается в следующем:

1) установить требования вида спорта к спортсмену, то есть определить те основные качества и свойства, которые присущи выдающимся представителям данного вида спорта (речь идет о составлении так называемой профессиограммы, или иначе – спортограммы);

2) определить степень обусловленности спортивного результата у сильнейших атлетов уровнем развития отдельных качеств и свойств (для этого в спортивной педагогике используются специальные логические и математические приемы; к последним можно отнести факторный, корреляционный и регрессионный анализы);

3) выявить у новичков – кандидатов в будущие чемпионы и

рекордсмены задатки совершенствования необходимых для данного вида спорта и в большей мере генетически обусловленных качеств.

Первые две позиции разрабатываются силами спортивной науки, и применительно к абсолютному большинству видов спорта к настоящему времени необходимые материалы уже получены. Решение проблемы для тренера состоит в том, чтобы знать эти разработки и использовать их результаты при практическом решении третьей (главной) задачи.

В процессе многолетнего совершенствования необходимо ориентироваться на широкий комплекс различных показателей, являющихся критериями системы отбора и ориентации спортсменов (В. Н. Платонов, 2013):

– состояние здоровья и уровень физического развития;

– особенности телосложения;

– особенности биологического созревания;

– свойства нервной системы;

– функциональные возможности важнейших систем организма спортсмена и перспективы их повышения;

– уровень развития двигательных способностей и перспективы их повышения;

– способности к освоению спортивной техники и тактики, перестройки двигательных навыков и технико-тактических схем;

– способность к реализации различных сторон спортивного мастерства в экстремальных условиях соревновательной деятельности;

– способность к перенесению тренировочных и соревновательных нагрузок, интенсивному протеканию восстановительных процессов;

– сохранившиеся резервы в совершенствовании различных сторон подготовленности и компонентов соревновательной деятельности;

– мотивация, трудолюбие, решительность, мобилизационная готовность.

В действительности же тренер чаще всего решает проблему отбора в основном интуитивно, «на глаз». Многие наставники считают, что им достаточно «бросить мяч» группе ребят, и через несколько минут станет ясно, «кто чего стоит». Особенно печально, что такие взгляды характерны и для начинающих тренеров, не имеющих за плечами какого-либо опыта, позволяющего (и то с известной осторожностью!) делать подобные заявления. Если же учесть, что в нашей стране на отборе традиционно работают именно молодые тренеры, то понятно, к чему это ведет в итоге.

Спортивный отбор – серьезнейшее дело, и от правильности принятых решений при его осуществлении в определяющей мере зависит конечный результат последующей многолетней тренировки. По этой причине здесь особенно нужно строго следовать верной технологии принятия решений, понимать относительную прогностическую значимость тех или иных критериев отбора. Далее мы остановимся на главных, узловых моментах в этом вопросе.

Исходные показатели и темпы их прироста

Что важнее для качественного отбора: ориентироваться на детей, явно выделяющихся среди сверстников по уровню развития каких-то качеств и способностей, или на занимающихся, которые под влиянием стандартных тренирующих воздействий демонстрируют более высокие темпы развития этих качеств и способностей?

Спортивная практика и научные исследования свидетельствуют, что различия в биологическом развитии детей, начинающих заниматься спортом, значительно усложняют задачу использования данных оценки их физических способностей к занятиям тем или иным видом спорта, поэтому они могут быть использованы лишь как ориентировочные (Р. Н. Дорохов, В. П. Губа, 1995; В. П. Губа, 2008). Надежность прогнозирования спортивных достижений значительно возрастает, если брать за основу темпы роста показателей подготовленности. Это прогностически более надежный критерий, чем данные исходного тестирования при наборе в секцию. Именно поэтому и необходима многоэтапность в отборе. Исключительно важна «реактивность» организма спортсмена – степень адаптационного ответа на нагрузку. К сожалению, очень редко встречаются дети с одинаково высокими исходными данными и темпами изменения их в прогрессивную сторону в процессе тренировки.

По мнению большинства специалистов, по исходным результатам начинающего спортсмена нельзя судить о его дальнейших перспективах в спортивной деятельности (хотя практика показывает, что многие тренеры упускают это из виду). Существуют данные о том, что удовлетворительный прогноз может быть осуществлен по темпам прироста основных показателей подготовленности только через первые полтора-два года занятий спортом (П. З. Сирис, 1971; В. М. Зациорский с соавт., 1973; П. З. Сирис, П. М. Гайдарска, К. И. Рачев, 1983; В. П. Губа, 2008).

Так, согласно материалам исследования П. З. Сириса (1971), по показателям корреляционной взаимосвязи (рис. 12.1) суммарные темпы прироста физических качеств за первые полгода занятий легкой атлетикой достоверно не связаны с конечными результатами спортсменов. Только если проанализировать темпы прироста минимум за год, а лучше – за полтора года занятий, то рассматриваемая связь будет достаточно высокой.

Возникает вопрос: какие темпы прироста тех или иных важнейших показателей считать высокими? Однозначно ответить на него нельзя, поскольку многое зависит от объемов и направленности выполненной тренировочной работы, индивидуальных особенностей возрастного развития и ряда других принципиально важных позиций. Несколько облегчает дело изучение материала, содержащегося в таблицах 12.1 и 12.2.

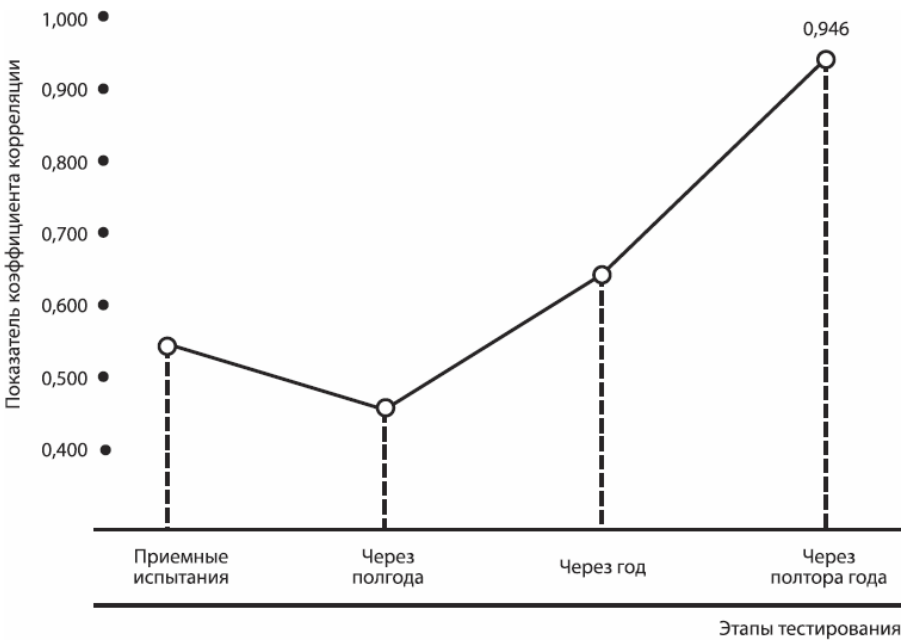

Рис. 12.1. Прогностическая значимость роста физических качеств на начальном этапе подготовки спортсменов *(П. З. Сирис, 1971)*

Таблица 12.1. **Динамика отдельных спортивно-тестовых показателей в годы базовой подготовки** (по Л. П. Матвееву, 1999)

Предмет специализации, виды тестовых упражнений и измеряемые величины	Начальный возраст, лет	Показатель в 1-й год	Улучшение показателей относительно к предыдущему году, %	
			2-й год	3-й год
Спринт				
Бег 30 м с хода, с	10	3,7–3,9	4–5	5–6
Бег 60 м со старта, с		9,4–9,6	4–5	2–3
Бег 300 м, с		57–62	7–8	5–5,5
Пятерной прыжок с места, м		9,8–10	5–6	4–5
Лыжные гонки				
Бег на лыжах 60 м, с	10	11–12	6–7	4–5
Бег на лыжах 600 м, мин, с		2,20–2,30	3–4	2–3
Прыжок в длину с места, см		160–170	7–8	6–7
Гребля на байдарках				
Гребля 200 м, с	13	70–71	6–7	4–5
Гребля 200 м, число гребков за мин		80–81	1–1,5	11–13

Таблица 12.2. **Динамика отдельных показателей функциональных возможностей в циклических видах спорта** (по Л. П. Матвееву, 1999)

Показатель	Показатели в 1-й год в возрасте 10–11 лет	Изменение показателей относительно к предыдущему году, %	
		2-й год	3-й год
Максимальное потребление кислорода, мл·мин$^{-1}$·кг$^{-1}$	54–55	4,4–6,3	0,9–7,5
Максимальная вентиляция легких, л·мин$^{-1}$	89–93	19–20	40–42
Порог анаэробного обмена, % МПК	66–71	12–17	11–13
Максимальный кислородный долг, мл·кг$^{-1}$	68–74	5,8–17,5	3,3–15,2

Далее в силу вступает схема определения потенциальных возможностей спортсмена, представленная в таблице 12.3. Правда, отметим, что, варианты практического воплощения этой линии, естественно, индивидуально несколько отличаются. Представленные в таблице критерии ориентированы прежде всего на скоростно-силовые виды легкой атлетики, где относительная значимость исходных показателей выше, чем в сложнокоординационных, игровых и иных видах спорта. Конечно, всегда следует стремиться к первому варианту соотношения исходного уровня и темпов прироста (очень большие способности). Но если для скоростно-силовых видов спорта второй и третий варианты практически равнозначны, то для прочих третий вариант выглядит значительно предпочтительнее второго.

Таблица 12.3. **Схема определения потенциальных возможностей юного легкоатлета** (П. З. Сирис, П. М. Гайдарска,

1983)

№	Соотношение исследуемых показателей	Характеристика способностей
1	Высокий исходный уровень + высокие темпы прироста	Очень большие способности
2	Высокий исходный уровень + средние темпы прироста	Большие способности
3	Средний исходный уровень + высокие темпы прироста	Большие способности
4	Высокий исходный уровень + низкие темпы прироста	Средние способности
5	Средний исходный уровень + средние темпы прироста	Средние способности
6	Низкий исходный уровень + высокие темпы прироста	Средние способности
7	Средний исходный уровень + низкие темпы прироста	Малые способности
8	Низкий исходный уровень + средние темпы прироста	Малые способности
9	Низкий исходный уровень + низкие темпы прироста	Очень малые способности

Следует также учитывать и темпы возрастного созревания организма. У так называемых акселератов (отличающихся ускоренными темпами возрастно-биологического созревания) исходный уровень показателей может быть выше, и темпы их прироста на начальных этапах могут быть высокими, однако в дальнейшем они могут существенно снизиться. У ретардантов (отличающихся замедленными темпами возрастно-биологического созревания) уровень показателей физического развития проявляется с некоторым запаздыванием, однако со временем часто оказывается выше, чем у акселератов.

С позиции прогностической значимости можно выстроить следующую *иерархию факторов, подлежащих учету в исходной проверке способностей* юных представителей большинства видов спорта:

1. Наследственность (генетическая предрасположенность в целом).
2. Антропометрические данные.
3. Координационные предпосылки.
4. Функциональные и физические задатки.
5. Особенности психики.
6. Динамика спортивных результатов.

Рассмотрим, хотя бы кратко, каждый из перечисленных факторов в отдельности.

Наследственность.

В практике спорта утвердилось мнение, что спортивные способности во многом наследственно обусловлены. К сожалению, количественные генетические методы имеют много ограничений, особенно в случаях исследования членов выдающихся спортивных семей. Вместе с тем в имеющихся

исследованиях отмечается определенная генетическая обусловленность определенных способностей, имеющих отношение к спортивной результативности. Так, в настоящее время установлено, что примерно у половины отцов рождаются сыновья, в двигательном отношении им не уступающие. То есть от детей видных спортсменов с вероятностью не менее 50 % можно ожидать демонстрации выдающихся спортивных достижений при обеспечении должных внешних условий (адекватная систематическая тренировка, полноценное питание и т. д.).

Выявлено, что надежность связи «родители – дети» несколько снижается в следующей последовательности:

а) отец – сын; б) мать – дочь; в) отец – дочь; г) мать – сын.

Еще более достоверная зависимость установлена между признаками дедушек и бабушек с их внуками и внучками, то есть через поколение (до 75 % наследуемости). Высокая предрасположенность к двигательной активности наблюдается больше у младших братьев и сестер, чем у старших.

Очень высок процент вероятности (также до 75 %) рождения потенциально высококлассного спортсмена в семье, где таковыми были оба родителя. В бывшей ГДР, например, такие семьи «поощрялись» спортивными федерациями и брались на особый учет. Кроме чисто генетических предпосылок, в данном случае оказывает огромное влияние и сама среда, в которой воспитывается ребенок с самых первых дней жизни.

Наследственный фактор в значительной степени сказывается на физическом развитии и морфологических показателях (длина тела – 81 %, масса тела – 78 %, пропорции тела – 90 %, формирование двигательных качеств – 80 %). Особенно ярко наследственная зависимость проявляется в продольных размерах тела и значительно меньше в объемах, мышечной массе.

Функциональные возможности наследуются в меньшей мере, однако по большинству наиболее существенных для спорта показателей (аэробной и анаэробной энергопроизводительности организма, максимальной вентиляции легких, пиковому уровню лактата в крови, лактатной аэробной мощности, уровню максимального потребления кислорода, максимального кислородного долга, составу мышечной ткани, окислительному потенциалу мышцы, окислению липидных субстрактов, величине прироста функциональных возможностей под влиянием спортивной тренировки – адаптационный резерв и др.) отмечается выраженная высокая или средняя генетическая обусловленность. В свете учета значимости передаваемых по наследству функциональных особенностей можно заключить, что

скоростные, скоростно-силовые способности, а также скоростная выносливость в значительной степени генетически обусловлены.

Наряду с этим отмечается, что наследственность вносит высокий вклад в уровень развития координационных способностей, особенно ориентации в пространстве. Следовательно, первый шаг тренера при отборе способных детей к занятиям избранным видом спорта должен быть связан со знакомством с родителями и другими членами семьи кандидата в спортивную секцию. Большую ошибку делают те тренеры, которые этим пренебрегают.

Антропометрические данные.

Каждый вид спорта предъявляет определенные требования к тотальным размерам тела, и особенно – к конституциональным пропорциям сильнейших спортсменов. Поэтому при оценке перспектив занятия тем или иным видом спорта один из значимых критериев – выявление соответствия телосложения возможности достижения высоких результатов в избранной соревновательной дисциплине.

В каждой спортивной дисциплине существует конкретный антропометрический эталон, к которому следует стремиться в отборе. Закономерность здесь четкая: чем выше уровень мастерства – тем больше похожи спортсмены друг на друга по ключевым для данной специализации антропометрическим признакам, причем речь идет о чрезвычайно консервативных признаках, очень слабо подверженных средовому влиянию.

Конечно, в каждой отдельно взятой соревновательной дисциплине внутри того или иного вида спорта есть на этот счет свои особенности, но существуют и общие положения, к которым, например, для легкой атлетики в целом следует отнести:

– относительно длинные конечности (особенно нижние);

– относительно узкий таз;

– специфический для соревновательной дисциплины ростовой параметр и росто-весовой индекс;

– так называемое «тонкое колено» (в поперечном измерении);

– высокие своды стопы;

– низкий удельный вес жировой ткани;

– крепкое и длинное ахиллово сухожилие.

Большинство современных пловцов отличаются высоким ростом и значительной массой тела, большой длиной конечностей и большим размером стоп. В спортивной гимнастике, особенно женской, успехов добиваются спортсмены небольшого роста, а в художественной гимнастике, наоборот, спортсменки, отличающиеся высоким ростом и длиной

конечностей.

Как видно, большинство из перечисленных признаков (и эта ситуация характерна почти для всех видов спорта) относится к морфологии костной ткани, к строению скелета. Поэтому понятно, что скелетные особенности должны интересовать тренера при изучении антропометрических данных юного спортсмена прежде всего. Для каждого отдельно взятого вида спорта можно привести свой состав ключевых антропометрических критериев, поэтому более подробно в общем плане на эту тему говорить здесь не имеет смысла. Важно понять другое, а именно – значение и место антропометрических измерений и оценок в системе спортивного отбора. В этой связи интересна точка зрения знаменитого английского тренера многих чемпионов и рекордсменов в беге на средние дистанции середины прошлого века Франца Стампфла, который считал, что будущих «звезд» бега на выносливость следует искать на пляже, а затем уже приглашать понравившихся для тестирования физических и функциональных задатков на дорожку стадиона. Такой подход, на наш взгляд, полностью себя оправдывает, однако это далеко не очевидно для многих начинающих тренеров.

Координационные предпосылки.

Природная предрасположенность к выполнению специфических для данного вида соревновательной деятельности движений, их экономичность, внешняя легкость, незакрепощенность, умение расслаблять мышцы в нужные моменты двигательного акта, быстрое овладение новыми двигательными умениями и навыками («научаемость») – все это имеет очень большое значение и подлежит обязательному учету при отборе перспективных юных спортсменов. Конечно, координационные предпосылки более актуальны при отборе к занятиям технически сложными видами спорта, но и для лыжника, бегуна или пловца закрепощенность движений может стать серьезным лимитирующим фактором в дальнейшем совершенствовании мастерства. Важно, что все перечисленные выше координационные способности преимущественно детерминированы генетически.

При оценке координационных способностей на практике в основном не используют сложные методы. Многое определяется визуально в наблюдениях за отбираемыми детьми, хотя существуют, конечно, и полностью объективные (аппаратурные) способы, и косвенные способы, дающие достаточно объективную информацию.

В качестве примера последнего варианта приведем

следующий подход, давно используемый при отборе юных легкоатлетов. Как известно, любому бегуну, прыгуну или метателю исключительно важно обладать природной согласованностью движений маховыми и опорными звеньями в локомоторных или бросковых движениях, на что тренер должен обращать внимание на стадии отбора. Необходимо оценить умение использовать в движениях так называемые «реактивные» и внешние силы, а не только чисто механическую энергию мышечного сокращения. Для этого производят следующие действия:

а) измеряют результативность броска, прыжка или времени преодоления отрезка дистанции в условиях, когда юный спортсмен может выполнять движения только или преимущественно за счет активных мышечных усилий («выключая» маховые движения, изменяя условия опорного взаимодействия и инерционные проявления, уменьшая длину разбега перед прыжком или убирая его вовсе перед выполнением финального движения в метаниях);

б) измеряют результативность в обычных (привычных) условиях выполнения того же упражнения;

в) определяют разницу в результативности, которая и характеризует умение использовать «внешние» силы.

Функциональные и физические задатки.

Характеристики различных сторон функциональной и физической подготовленности занимающихся традиционно являются центральными для тренера при спортивном отборе одаренных детей. Вместе с тем при оценке уровня их развития многие тренеры (если не большинство из них), к сожалению, совершают грубые методические ошибки, путая диагностическую ценность изучаемых показателей с их прогностической ценностью.

Так, Б. В. Валик (1974) считает главной ошибкой в изучении функциональных и физических задатков «чисто потребительскую, примитивную сущность тестирования способностей юных спортсменов». Выражается это в том, что если в будущем нужны спринтеры, то и отбираются сегодня среди малышей лучшие, в основном, по результатам в беге на коротких отрезках и по небольшому числу сходных контрольных упражнений. То же самое происходит и в других спортивных дисциплинах. Такой подход принципиально неправилен. Дело в том, что результаты новичков в основных видах соревновательной деятельности и в большинстве контрольных упражнений, естественно, невысоки, и их может обеспечивать не комплекс двигательных и

функциональных возможностей (как это обязательно бывает на уровне мастеров спорта и выше), а преобладающее развитие одного качества (например, силы). В возрастной зоне отбора значительный силовой потенциал (прежде всего накапливаемый акселератами) может компенсировать недостаток способностей к координации движений, к расслаблению действующей мускулатуры, к совершенствованию быстроты и выносливости. Другими словами, мы можем пытаться измерять одно качество, а информацию получать совершенно о других свойствах организма, не имеющих выраженного прогностического значения, поскольку взрослые спортсмены разной квалификации по этим характеристикам почти не отличаются друг от друга, а отличаются совсем по другим параметрам.

Таким образом, следует очень внимательно относиться к выбору действительно индикаторных показателей тех качеств, которые важны для сильнейших представителей избранного вида спорта. В большинстве случаев такие прогностически значимые индикаторы спортивной наукой определены.

Другое необходимое условие – наличие оценочных эталонов. В настоящее время нормы физической подготовленности и иные спортивные нормативы, связанные с отбором занимающихся в соответствии с возрастом, полом, в различных видах спорта (спортивных дисциплинах) законодательно устанавливаются федеральными стандартами спортивной подготовки.

Особенности психики.

Психические особенности, тип нервной деятельности, склонности и особенности характера, мотивация, волевые качества и т. д., к сожалению, не стали до настоящего времени для значительного числа тренеров предметом изучения при отборе юных спортсменов. В какой-то мере, это – следствие недостаточной теоретической и практической разработанности вопроса. В результате многие годы готовятся спортсмены, способные к преодолению лишь «детских» психологических трудностей, как на тренировках, так и в соревновательной деятельности.

Вместе с тем возможности спортивно-психологического отбора существуют, хотя и следует учитывать, что пока основные выводы можно сделать только по прошествии значительного времени (1–2 года) после установления первого контакта тренера с учеником. Если за это время наставник убеждается, что достаточно быстрый, сильный и ловкий ребенок выделяется среди других слабым характером, то не приходится далее питать слишком больших надежд на будущее.

Психологическая оценка обычно проводится по трем основным направлениям: психолого-педагогическое, психическое, психофизиологическое. В первом случае речь идет о фиксированных наблюдениях, опросниках, тестах самооценки и т. п. Во втором случае – о методах, позволяющих диагностировать уровень психических качеств (быстрота и точность реакций, устойчивость внимания, точность двигательных восприятий и т. п.). В третьем случае – о методах, отражающих психофизиологические состояния спортсмена в тренировке или соревновании (регистрация различных двигательных реакций, а также тремора или кожно-гальванической реакции до и после нагрузки).

Наряду с этим существует один общий критерий, по которому можно в значительной степени установить пригодность к спортивной деятельности с психологической точки зрения – это отношение ребенка к соревнованиям и единоборствам во всем их многообразии. Дети, проявляющие активный и стойкий интерес к соревнованиям, всегда должны привлекать внимание тренера. Иногда, правда, подобный интерес завуалирован застенчивостью, стеснительностью, боязнью показаться смешным. Такую «боязнь соревнований» легко распознать на тренировках. Но вот если боязнь подлинная и связана с нежеланием максимально «выкладываться» в соревновательной борьбе, то перспективы тускнеют. Никогда не вырастет сильный спортсмен из слабохарактерного, безвольного, плохо «мотивированного», хотя и подающего надежды с других сторон занимающегося.

Динамика спортивных достижений.

Соревновательная практика как средство оценки перспективности спортсменов занимает одно из важных мест на всех этапах многолетней подготовки. Уровень и динамика спортивных результатов имеют наибольшее прогностическое значение на этапах подготовки к высшим достижениям, максимальной реализации и сохранения высших достижений. Вместе с тем этот показатель следует весьма осторожно использовать на этапах предварительной и специальной базовой подготовки. Разница в спортивных результатах, показанных одногодками на начальных этапах многолетней подготовки, может быть вызвана различной степенью созревания организма, а также различиями в организации системы подготовки юных спортсменов. Однако при соблюдении рационального построения процесса подготовки, учете темпов биологического созревания конкретного спортсмена результаты в соревнованиях являются достаточно объективным критерием оценки его перспективности.

Если же тренер не удержался от преждевременной специализации и допустил элементы форсирования, то спортивные достижения объективной информации не несут.

12.4. Оценка перспектив спортсменов на этапах спортивного совершенствования

На этапах подготовки к высшим достижениям и максимальной реализации индивидуальных возможностей критерии оценки перспектив спортсменов претерпевают существенные изменения. На этих этапах наряду с оценкой уровня и динамики спортивных достижений существенно возрастает значимость выявления резервных возможностей организма для дальнейшего совершенствования, мотивация, характеристики психики и интеллекта. К числу важнейших критериев, определяющих способность спортсменов реализовать свои достиженческие возможности, ведущие тренеры относят (по данным В. Н. Платонова, 2013):

– стремление к наивысшим достижениям и победам, уверенность в собственных силах и возможностях, высокое чувство собственного достоинства;

– достаточно высокий уровень знаний в области спортивной техники и методики подготовки, позволяющий активно общаться с тренером, врачом, научными работниками и другими специалистами, анализировать содержание подготовки, результаты тестирования, контролировать выполнение индивидуального плана, рекомендовать внесение корректив в подготовку;

– отсутствие самоуверенности, объективность, способность критически оценивать собственные действия, делать выводы из ошибок и поражений;

– умение переносить высокие тренировочные и соревновательные нагрузки, преодолевать тяжелое утомление;

– стремление к неукоснительному выполнению плана подготовки;

– творческое отношение к своей подготовке, способность индивидуализировать общепринятые средства и методы, найти наиболее эффективные из них для совершенствования различных сторон подготовленности, устранения недостатков;

– отсутствие страха перед сильными конкурентами, стремление к соревнованиям с сильнейшими спортсменами, способность демонстрировать наилучшие результаты в главных соревнованиях в условиях острейшего соперничества;

– ответственное отношение к образу жизни, строгое

соблюдение установленного режима, подчиненного эффективной подготовке;

– внимательное отношение к своему здоровью, серьезная работа над профилактикой травм и заболеваний;

– постоянный анализ рациона питания, качества продуктов и их соответствия особенностям тренировочного процесса и индивидуальным особенностям, уверенность в применении пищевых добавок и фармакологических средств, исключающих обвинение в использовании допинга.

Вопросы для самоконтроля

1. Раскройте смысловое содержание понятия «спортивный отбор».
2. Чем отличается от концепции «спортивного отбора» концепция «спортивной», или «физкультурно-спортивной ориентации»?
3. Что такое «спортивная селекция»?
4. Охарактеризуйте задачи и укажите основные направления различных этапов отбора спортивного резерва.
5. Какие организационные приемы позволят лучше закрепить набранных в группу начальной подготовки детей и снизить тем самым неконтролируемый отсев юных спортсменов?
6. В чем суть общего методологического подхода к решению проблемы отбора и диагностики спортивных способностей?
7. Как соотносится прогностическая значимость исходных показателей подготовленности юных спортсменов и темпов прироста этих показателей в первые годы занятий по отношению к ожидаемой результативности спортсменов в возрастной зоне оптимальных возможностей?
8. Перечислите в иерархической последовательности основные категории факторов, подлежащих учету в исходной проверке способностей юного спортсмена.
9. Расположите в порядке уменьшения надежности наследственный перенос предрасположенности детей (мальчиков и девочек) к занятиям спортом в семьях, где есть представители трех поколений.
10. Какие свойства организма занимающихся спортом в большей степени подвержены наследственному влиянию?
11. Какие антропометрические признаки наиболее важны для отбора к занятиям избранным видом спорта?
12. В чем суть изложенного в тексте главы подхода к оценке координационных качеств юных спортсменов?

13. Каков общий критерий, по которому можно достаточно надежно установить психологическую пригодность ребенка к спортивной деятельности?

14. В чем заключается особенность использования уровня и динамики спортивных результатов, как критериев перспективности спортсменов на разных этапах многолетней подготовки?

15. Какие критерии оценки перспектив спортсменов целесообразно использовать на этапах подготовки к высшим достижениям и максимальной реализации индивидуальных возможностей?

Глава 13. Методика развития физических способностей

13.1. Понятие о физических способностях

Каждый человек обладает определенными двигательными возможностями. Они реализуются в разнообразных движениях в результате мышечных сокращений, которые отличаются рядом характеристик, как качественных, так и количественных. Так, для работы мышц при подъеме тяжестей, выполнении скоростных упражнений или при необходимости длительное время поддерживать высокую работоспособность требуются различные проявления активности как отдельных мышечных волокон, так и конкретных двигательных единиц, а также разный вклад источников энергообеспечения.

В спортивной педагогике проявление качественно различных сторон двигательной активности человека долгое время было принято называть ***физическими (или двигательными) качествами***. В настоящее время специалисты предлагают заменить его термином «**физические способности».**

По определению Ю. Ф. Курамшина (2004), ***физические способности*** *– это комплекс морфологических и психофизиологических свойств человека, отвечающих требованиям какого-либо вида мышечной деятельности и обеспечивающих эффективность ее выполнения*.

Принято условно различать следующие физические способности: силовые, скоростные, выносливость, гибкость, ловкость (координационные способности). При этом физическими качествами предлагается называть выражение достигнутого уровня и своеобразия (единичные формы) отдельных физических способностей (максимальная сила, максимальная скорость, скоростно-силовые качества, статическая сила, скоростная выносливость и т. п.).

В. М. Зациорский (1970) считает, и с ним солидарны многие специалисты, что понятие «физическое качество» объединяет те стороны моторики человека, которые:

– проявляются в одинаковых параметрах движения и измеряются тождественным способом – имеют один и тот же измеритель (например, максимальная скорость);

– имеют аналогичные физиологические и биохимические механизмы и требуют проявления сходных свойств психики.

По его мнению, методика воспитания отдельных физических

способностей имеет общие черты вне зависимости от конкретного вида движения. Например, выносливость в плавании и беге совершенствуется во многом сходными путями, хотя сами движения резко различны.

Вместе с тем «классические» исследования, проведенные рядом специалистов (Ю. В. Верхошанский, 1963; М. А.Годик, 1966; В. М. Дьячков, 1967; В. В. Кузнецов, 1970) показывают, что вне конкретной нервно-мышечной координации и соответствующей вегетативной основы нельзя рассматривать вопрос о проявлении максимальной силы, скорости, выносливости. Более того, данные исследований (Ю. В. Верхошанский, 1977, 1988; В. М. Дьячков, 1967, 1972; В. М. Зациорский, М. А. Годик, 1966; В. В. Кузнецов, 1975; Е. А. Разумовский, 1991) свидетельствуют о том, что все двигательные способности находятся в органической взаимосвязи, составляя сложную динамическую систему сопряженного воздействия, проявляясь в элементарных формах (максимальная сила, взрывная сила, скоростная выносливость, силовая выносливость, силовая ловкость, скоростная ловкость и т. п.). При этом элементарные формы физических качеств имеют существенно отличающиеся механизмы, обусловливающие их проявление, и требуют во многом принципиально отличных средств для совершенствования.

13.2. Основные закономерности формирования физических способностей

В формировании физических способностей человека большое значение имеют врожденные и средовые факторы. Однако решающую роль в их формировании играет двигательная активность, требующая их проявления и определенного режима выполнения. В качестве моторных задатков физических способностей выступают анатомические, физиологические и психические особенности организма, которые в зависимости от условий мышечной деятельности могут совершенствоваться в том или ином направлении, обеспечивая развитие тех или иных форм физических способностей.

По мнению ряда специалистов, следует делать различие в использовании терминов «*развитие*» и «*воспитание*» физических способностей. *Развитие* понимается как процесс их изменения в течение жизни человека, связанный с закономерностями естественного развития организма, условий двигательной активности и воздействия средовых факторов. *Воспитанием* называют педагогический процесс управляемого воздействия на

физические способности с целью изменения их в нужном направлении в течение относительно короткого времени. В основе воспитания физических способностей лежит приспособительный эффект, целостная адаптивная реакция, ведущая к морфофункциональной специализации организма.

Ю. Ф. Курамшин (2004) считает, что, проявляясь в деятельности, физические способности неотделимы от двигательных умений и навыков. Освоение рациональных двигательных действий обеспечивает лучшую реализацию физических способностей. Воспитание физических способностей, так же как и формирование двигательных навыков, во многом зависит от образования определенных отношений в нервной и мышечной системах. Однако для физических способностей гораздо большее значение имеют морфофункциональные перестройки в организме в целом. В наибольшей мере это касается тех мышечных групп и функциональных систем, которые несут основную рабочую нагрузку. Наряду с этим для физических способностей характерна значительно меньшая по сравнению с формированием навыков осознанность тех компонентов, из которых складывается успех в достижении намеченной цели.

Степень прироста физических способностей неравномерна. Это справедливо как для их изменения под воздействием занятий физическими упражнениями, так и для всего периода развития. Как правило, наибольший прирост физических способностей наблюдается в начальный период занятий физическими упражнениями. С повышением уровня развития какой-либо способности темпы ее прироста постепенно уменьшаются. Для сохранения необходимых темпов требуется постоянное увеличение нагрузки выполняемых упражнений.

Специальные исследования (В. И. Филипович, И. М. Туревский, 1977; А. А. Гужаловский, 1979, 1984; Й. М. Янкаускас, Э. М. Логвинов, 1984; В. И. Лях, 1990) и практический опыт показывают, что в определенные возрастные периоды жизни человека имеются благоприятные возможности для развития и воспитания способностей. Обычно их называют «сенситивными», или «чувствительными», потому что в них наблюдается бурное естественное развитие отдельных способностей, обеспечивается наибольший эффект и для их воспитания. Причем границы этих периодов для отдельных физических способностей различны (табл. 13.1), а девушки, как правило, опережают юношей на 1–2 года в развитии большинства физических способностей.

Таблица 13.1. **Сенситивные периоды развития физических способностей у детей** (по Л. П. Матвееву, 1999)

Физические способности		Возраст, лет									
		7–8	8–9	9–10	10–11	11–12	12–13	13–14	14–15	15–16	16–17
Силовые	Собственно-силовые										
	Скоростно-силовые										
Скоростные	Частота движений										
	Скорость одиночного движения										
	Время длительной реакции										
К длительному выполнению работы	Статический режим										
	Динамический режим										
	Зона максимальной интенсивности										
	Зона субмаксимальной интенсивности										
	Зона большой интенсивности										
	Зона умеренной интенсивности										
Координационные	Простые координации										
	Сложные координации										
	Равновесие										
	Точность движений										
Гибкость											

Необходимо учитывать, что функциональные и структурные изменения, достигнутые в результате развития и воспитания физических способностей, обратимы. Достаточно относительно небольшого перерыва в занятиях, как начинается регресс показателей. С возрастом наблюдается также и постепенный естественный спад уровня физических способностей.

13.3. Методика воспитания скоростных способностей

Скоростные способности *– это комплекс функциональных свойств человека, обеспечивающих выполнение двигательного действия в минимальный для данных условий отрезок времени*. Предполагается, что выполнение задания в этих условиях длится небольшое время и утомление не возникает.

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. Можно выделить 4 элементарные формы:

– *латентное время двигательной реакции;*

– *скорость одиночного движения;*

– *частота движения (темп);*

– *способность к быстрому началу движения (ускорению*) (М. А. Годик, 1966; В. М. Зациорский, 1970).

Все указанные формы проявления быстроты относительно независимы и требуют принципиально отличных средств развития. Однако в различных спортивных дисциплинах приходится встречаться, как правило, с *комплексным* проявлением этих способностей, которое реализуется в *скорости* выполнения упражнений. Следует помнить, что скорость выполнения целостного двигательного акта зависит не только от уровня быстроты, но и от развития силы и скоростно-силовых качеств, техники движений и т. п. Поэтому скорость целостного движения лишь косвенно характеризует быстроту человека.

Необходимо учитывать, что проявление всех элементарных форм быстроты обусловлено двумя факторами: деятельностью нейромоторного механизма и способностью к быстрейшей мобилизации состава двигательного действия. Первый фактор во многом обусловлен генетически и совершенствуется очень незначительно. Второй поддается тренировке и представляет основной резерв в развитии элементарных форм быстроты. Их совершенствование обеспечивается главным образом за счет приспособления моторного аппарата к заданным условиям решения двигательной задачи и овладения рациональной внутримышечной и межмышечной координацией (Ю. В. Верхошанский, 1988).

Для развития элементарных форм быстроты широко используются специальные подготовительные упражнения, направленные на развитие как отдельных составляющих скоростных способностей и на их комплексное совершенствование в целостных двигательных действиях. Эти упражнения строятся в соответствии со структурой и особенностями проявления скоростных качеств в соревновательной деятельности. Наряду с этим во всех видах спорта используются гимнастические упражнения, спортивные и подвижные игры, проводимые по упрощенным правилам, эстафеты, бег на коротких отрезках, метания облегченных снарядов, прыжки, предъявляющие высокие требования к скоростным качествам и включающие элементы быстрого реагирования на внезапные сигналы.

Для эффективного воспитания скоростных способностей все используемые упражнения необходимо выполнить с максимальной или околомаксимальной скоростью. Они должны удовлетворять 3 требованиям:

– техника упражнений должна обеспечивать возможность их выполнения на предельных скоростях (для детей это должны быть достаточно простые упражнения);

– упражнения должны быть настолько хорошо освоены занимающимися, чтобы во время их выполнения основные волевые усилия были направлены не на способ, а на скорость выполнения;

– продолжительность упражнений должна быть такой, чтобы к концу их выполнения скорость не снижалась вследствие утомления.

В тренировке спортсменов необходимо уделять пристальное внимание развитию всех форм проявления быстроты. Их развивают как комплексно, так и избирательно.

Совершенствуя ***двигательную реакцию***, следует уделять внимание как *простой* (ответ заранее известным движением на сигнал либо ситуацию, имеющую сигнальное значение, например: выстрел стартера или открытие определенного участка для нанесения удара в боксе), так и *сложной* реакции, требующей выбора действий в определенной ситуации (реакция на движущийся объект, реакции выбора).

Значительное улучшение быстроты простой двигательной реакции – задача весьма сложная. Речь может идти о выигрыше сотых, иногда десятых долей секунды. Основой методики воспитания быстроты простой двигательной реакции является *повторное реагирование* на внезапно возникающий (заранее обусловленный) раздражитель с установкой на сокращение времени реагирования. При этом латентное время реакции может быть улучшено как за счет направленности внимания на предстоящее действие (моторный тип реакции), так и направленности на восприятие сигнала (сенсорный тип реакции).

Для совершенствования способности к быстрейшей мобилизации состава двигательного действия целесообразно облегчение условий выполнения движений, или они должны быть предварительно настолько хорошо освоены занимающимися, чтобы во время их выполнения основные волевые усилия были направлены не на способ, а на скорость выполнения. Быстрота реакции повышается также при некотором предварительном напряжении мышц.

Наряду с этим используется *сенсорный* метод, который направлен на возможность управления быстротой реакции на

основе совершенствования точности восприятия небольших интервалов времени и реагирования на различные по силе сигналы (громкие, тихие и т. п.), т. е. улучшения сенсорного компонента двигательной реакции.

Примером упражнений для развития простой реакции могут быть: старты из различных исходных положений, изменения направления движения, выполнение определенного атакующего или защитного действия по сигналу преподавателя и т. п… Причем в этом случае целесообразно использовать различные по силе сигналы, т. е. отличающиеся по величине от стандартного (очень тихие или очень громкие), а также световые, тактильные и другие сигналы.

Большинство сложных двигательных реакций в спорте – это реакции «выбора» (когда из нескольких возможных действий требуется мгновенно выбрать одно, наиболее целесообразное) или реакции «на движущийся объект». В специально-подготовительных упражнениях, направленных на развитие быстроты сложных реакций, моделируются отдельные фрагменты и условия их проявления в избранной спортивной дисциплине, создавая условия, способствующие сокращению времени реакции.

Для совершенствования *реакции выбора* последовательно усложняют ситуацию выбора, для чего постепенно увеличивают в определенном порядке как число вариантов действий, разрешаемых партнеру, так и число ответных действий. При этом стремятся прежде всего научить спортсмена пользоваться «скрытой интуицией» о вероятных действиях «противника».

В *реакции на движущийся объект,* перемещающийся с большой скоростью, основное значение имеет умение его фиксации. Для совершенствования этой способности, как правило, используют:

– воспитание умения отслеживать и удерживать объект в поле зрения, а также умения заранее предусматривать возможные перемещения объекта;

– направленное увеличение требований к быстроте восприятия объекта и другим компонентам сложной реакции на основе варьирования внешними факторами, стимулирующими быстроту реакции.

Методика совершенствования двигательных реакций должна основываться на следующих положениях:

– освоенные простые и сложные реакции имеют самостоятельное значение;

– каждый вид реакций первоначально совершенствуется самостоятельно, без объединения с другими;

– совершенствование пространственных и временных

предвосхищений в реакциях идет вслед за приобретением определенного технического фундамента;

– при совершенствовании способностей к реагированию последовательно должны решаться следующие задачи:

а) сокращение времени моторного компонента действия;

б) уменьшение времени скрытого периода действия;

в) совершенствование умения предвосхищать временные и пространственные взаимодействия.

При использовании упражнений для совершенствования двигательной реакции, как правило, совершенствуется и ***быстрота отдельного движения, и способность к быстрому началу движений*** (способность к ускорению). Хотя эти качества можно совершенствовать и отдельно. Например, быстрое нанесение ударов в боксе по «лапе» при определенном ее расположении или повторное выбегание из различных исходных положений по сигналу тренера. Эффективность скоростной подготовки при этом во многом зависит от интенсивности выполнения упражнений, способности спортсмена предельно мобилизоваться, а также от возможности превысить параметры выполняемого упражнения по отдельным формам проявления быстроты.

При совершенствовании как времени двигательной реакции, так и быстроты одиночного движения и способности к ускорению, как правило, выполняют повторные движения с минимальным внешним отягощением. Самый распространенный способ облегчения условий в упражнениях, отягощенных весом спортивного снаряда или снаряжения, – уменьшение величины перемещаемого груза. Сложнее осуществить этот подход в упражнениях, отягощенных лишь собственным весом спортсмена. Для этого используют:

– приемы, частично снижающие вес спортсмена (поддержки тренера или партнера, применение лонж или других подвесных устройств);

– ограничение сопротивления внешней среды (бег по ветру или за спиной партнера, плавание по течению, бег на тредбане или педалирование на велотренажере);

– использование инерции движения собственного тела или его частей (бег под гору);

– использование дополнительных внешних сил, действующих в направлении перемещения (упругие или механические тяги, например, в беге или плавании).

Наряду с этим результаты исследования Ю. В. Верхошанского (1988) свидетельствуют, что если скоростные упражнения выполняются с определенными отягощениями, интенсивная

афферентная импульсация способствует установлению рациональной согласованности и быстроты включения мышц в работу, координации деятельности мышц по ходу выполнения движения, выработке оптимальной внутримышечной и межмышечной координации. При этом он рекомендует, в зависимости от совершенствуемой формы скоростных способностей, использовать отягощения от 15–20 % до 50–60 % от максимального уровня силы. Механизм этого эффекта заключен в остаточном возбуждении нервных центров, сохранении двигательной установки и других следовых процессах, интенсифицирующих последующие двигательные действия.

Эффективным методом повышения различных форм проявления скоростных способностей (одиночного движения, способности к ускорению, темпа движений) является *вариативный (контрастный) метод,* предполагающий чередование выполнения скоростных упражнений в затрудненных, обычных и облегченных условиях. Суть его заключается в том, чтобы активизировать различные механизмы, обеспечивающие скорость выполнения движения. Если при затруднении условий выполнения упражнений активизируется силовой компонент движения, то при облегчении – скорость мышечного сокращения.

При совершенствовании ***темпа, или частоты двигательных действий*** движения выполняются многократно с предельной интенсивностью. Например, используют пробегание коротких отрезков дистанции с максимальной скоростью. При этом необходимо помнить, что длина отрезка должна быть такой, которую спортсмен может преодолеть за время от 4–6 до 25–30 с. Более короткие отрезки не позволяют достичь предельных величин максимальной скорости, и в частности – предельного темпа движений, и могут быть использованы только для воспитания способности к ускорению. Более продолжительные упражнения непригодны для воспитания скоростных способностей в связи с наступлением утомления, приводящего к снижению темпа движений.

Большое значение в поддержании высокого темпа имеет способность занимающегося быстро сокращать и расслаблять мышцы, а также эффективная межмышечная координация в работе мышц – антагонистов и синергистов. Для этого при выполнении скоростных упражнений необходимо учитывать три момента:

– максимальное уменьшение напряженности мышц, не принимающих участия в данном движении;

– устранение напряженности мышц-антагонистов,

возбуждение которых противодействует основному движению, уменьшая его амплитуду;

– овладение целесообразным ритмом чередования напряжения и расслабления мышц, обеспечивающих двигательное действие.

При развитии скоростных способностей продолжительность пауз между упражнениями следует планировать так, чтобы к началу очередного упражнения возбудимость центральной нервной системы была повышена, а функциональные затраты в организме уже в значительной мере восстановлены. Скоростные упражнения целесообразно проводить сериями с интервалами отдыха между упражнениями 3–5 мин, а между сериями – 10–15 мин. В паузах можно использовать восстановительные и тонизирующие процедуры с целью обеспечить оптимальные условия для выполнения упражнений на пределе скоростных возможностей.

Повторный метод, наиболее часто используемый для развития скоростных возможностей, имеет существенный недостаток. Многократные повторения с предельным проявлением скоростных режимов работы приводят к стабилизации скорости. При этом стабилизируются как пространственные характеристики, так и временные. Образуется так называемый «скоростной барьер».

Пути предупреждения этого явления могут быть различны. В занятиях с начинающими – не стремиться к ранней специализации в определенных спортивных дисциплинах. Чаще использовать в занятиях, особенно с детьми, игровой метод, который предполагает выполнение заданий в условиях постоянного и случайного изменения ситуации. При предварительной всесторонней физической подготовке на протяжении ряда лет целесообразно использовать более разнообразный арсенал скоростных упражнений.

Для повышения эффективности скоростной подготовки квалифицированных спортсменов большое значение имеет вариативность двигательных действий, позволяющая создать условия для превышения по каким-то параметрам двигательных действий, реализуемых при выполнении соревновательных и специально-подготовительных упражнений. С этой целью используют чередование нормальных, облегченных и затрудненных условий (например: бег с горы или в гору, бег по ветру, с применением различных тяговых устройств, используя облегченные и утяжеленные снаряды и т. п.).

Для стимуляции скоростных способностей при выполнении различных упражнений эффективны некоторые технические

средства и приемы. Например, использование специальных буксировочных устройств, которые позволяют бегуну, пловцу, гребцу продвигаться со скоростью на 5–20 % выше максимально доступной. Использование тредбана, велотренажера позволяет спортсмену на 15–20 % повысить темп движений из-за отсутствия сопротивления воздушной среды и перераспределения усилий.

Не менее эффективным приемом является предварительная нервно-мышечная стимуляция: педагогическая, физиологическая, психическая (например, в виде предварительного принудительного растяжения мышц с последующим интенсивным сокращением или выполнение упражнений с отягощением, массаж или гидромассаж и т. п.).

Повысить скорость движения можно также за счет передвижения за лидером – партнером или лидирующим устройством, авто-, звуко-, светолидером и т. п. Очень полезны, как уже отмечалось, в этом случае различные подвижные и спортивные игры, а также использование соревновательного метода. В игре и соревновании имеется конкретная цель, для достижения которой (догнать соперника, перехватить мяч, увернуться от мяча или соперника) ребенок максимально реализует свои возможности, достигая пределов в проявлении различных форм быстроты. Кроме того, в игре постоянно меняется обстановка, что не позволяет образовываться стереотипу.

Таким образом, можно заключить, что средствами развития скоростных способностей являются упражнения, выполняемые с предельной либо околопредельной скоростью. В. И. Лях (1997) предлагает разделить их на три основные группы:

– упражнения направленного воздействия на отдельные компоненты скоростных способностей;

– упражнения комплексного воздействия на все или несколько компонентов скоростных способностей;

– упражнения сопряженного воздействия на скоростные и другие способности (силовые, координационные, выносливость).

Основными методами воспитания скоростных способностей являются:

– методы строго регламентированного упражнения (повторный и вариативный);

– соревновательный метод;

– игровой метод.

Специфические закономерности воспитания скоростных способностей требуют особенно тщательно сочетать указанные средства и методы в целесообразных соотношениях, поскольку относительно стандартное повторение движений с максимальной

скоростью способствует ее стабилизации. В связи с этим при воспитании скоростных возможностей целесообразно чередовать относительно стандартные и вариативные формы упражнений.

13.4. Методика воспитания силы

Сила человека *– это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.*

Мышцы могут проявлять силу:

– без изменения своей длины – изометрический режим;

– с изменением длины – динамический (изотонический) режим.

В изотоническом режиме выделяют два варианта:

– при уменьшении мышцей своей длины – преодолевающий (концентрический) режим;

– при увеличении длины мышцы – уступающий (эксцентрический) режим.

Влияние на проявление силовых способностей оказывают разные факторы: собственно мышечные, иннервационные, биомеханические, физиологические, биохимические (гормональные), условия внешней среды.

Двигательная деятельность в разных спортивных дисциплинах требует определенного соотношения в проявлении силовых способностей (Ю. В. Верхошанский, 1988; В. М. Зациорский, 1970, 2009; В. В. Кузнецов, 1970). В качестве показателя силовой подготовленности наиболее часто специалисты используют величины *максимальной силы* – максимально возможного усилия, которое способен проявить спортсмен для преодоления внешнего сопротивления без учета времени действия. Максимальная сила рассматривается как *абсолютная* и *относительная* (на 1 кг собственного веса).

Вместе с тем отмечается, что только измерение силы во времени позволяет объективно характеризовать силовые качества спортсменов применительно к их специализации. С этой целью изучаются показатели динамической силы (В. В. Кузнецов, 1970):

– *взрывной силы* – достижение достаточно высоких показателей силы в максимально короткое время (отражает способность к быстрому наращиванию рабочего напряжения мышц);

– *быстрой силы* – демонстрация высоких, но не предельных проявлений силы в короткое, но не предельно короткое время (многократное выполнение быстрых движений с преодолением сопротивления);

– *силовой выносливости* – способности длительное время преодолевать достаточно высокое внешнее сопротивление.

Представляет большой интерес зависимость между силой и скоростью движений, силой и продолжительностью работы. Установлено, что сила и скорость находятся в обратно-пропорциональной зависимости: чем выше скорость, тем меньшее внешнее сопротивление может быть преодолено и, наоборот, чем больше отягощение, тем с меньшей скоростью его можно переместить. Однако, как показывают исследования, характер взаимосвязи изменения этих параметров отличается в движениях с разным двигательным составом. Аналогичная зависимость отмечается и между величиной отягощения и продолжительностью работы.

При этом отмечается очень слабая взаимосвязь изменений между крайними значениями проявляемых в движении показателей силы, скорости и продолжительности работы. Если внешнее сопротивление в движении невелико, то рост максимальной силы практически не сказывается на продолжительности работы и скорости движения, а повышение скорости и силовой выносливости происходит за счет повышения продолжительности работы, скоростных и силовых возможностей лишь в зоне малых внешних сопротивлений.

Мышечный аппарат спортсмена часто работает в уступающем режиме (амортизационная фаза в беге, прыжках, остановка мяча, натиска противника и т. п.). Отмечают, что сила в уступающих движениях при насильственном увеличении длины мышц (например, при спрыгивании в глубину с какой-либо высоты) может значительно (до 50–100 %) превосходить максимальную изометрическую и изотоническую силу человека, проявляемую в преодолевающем режиме.

Сила проявляется и развивается только при преодолении внешнего сопротивления, поэтому центральный вопрос методики воспитания силы – определение характера и величины сопротивления.

В зависимости от природы сопротивления движению все силовые упражнения делятся на 3 группы:

1. Упражнения с внешним сопротивлением:

– вес предметов;

– противодействие партнера;

– сопротивление упругих предметов;

– сопротивление внешней среды (например: бег против ветра, в гору, по воде и т. п.);

– сопротивление, создаваемое на тренажерах.

2. Упражнения с отягощением весом собственного тела.

3. Упражнения с самосопротивлением (при одновременном напряжении мышц-антагонистов).

Все эти упражнения могут выполняться как в динамическом (с перемещением), так и изометрическом (без перемещения) режимах. Следует помнить, что для большинства видов спорта не свойственны статические напряжения, поэтому изометрический режим следует использовать только как дополнительный. Статические напряжения характерны только для гимнастических упражнений и в отдельных видах борьбы.

Только предельные мышечные напряжения позволяют достигать существенного прогресса в увеличении силы; попытки тренировать мышечную силу, не прибегая к максимальным силовым напряжениям, оказываются малоэффективными.

Существуют 3 способа создания максимальных силовых напряжений в динамическом режиме:

– преодоление предельного сопротивления;

– повторное преодоление непредельного сопротивления до выраженного утомления («до отказа»);

– преодоление непредельного сопротивления с максимальной скоростью.

Наряду с этим используются мышечные напряжения, выполняемые в статическом режиме.

Соответственно выделяют 4 основные метода воспитания силы:

– метод максимальных усилий;

– метод повторных непредельных усилий;

– метод динамических усилий;

– метод повторных изометрических усилий.

Метод максимальных усилий – основной в подготовке квалифицированных спортсменов. При его реализации применяется предельный тренировочный вес, обеспечивающий развитие способности к концентрации нервно-мышечных усилий большой мощности. Как правило, такой вес спортсмен может поднять без значительного эмоционального напряжения 1–2, максимум 3 раза. В случае специальной настройки этот вес может быть «несколько увеличен», и тогда он может быть действительно предельным. Однако отягощения, вес которых больше, чем предельный тренировочный, следует использовать не чаще 1 раза в неделю, так как в этом случае наступает быстрое эмоциональное утомление, и спортсмен вынужден быстрее прекратить тренировку. Учитывая характер формирования детского организма, метод максимальных усилий не может быть рекомендован для тренировки детей младшего школьного возраста и подростков.

Метод повторных непредельных усилий создает условия, при которых частота эфферентной импульсации двигательных единиц (ДЕ) не достигает предельных величин, ритм активности ДЕ преимущественно асинхронный. Деятельность отдельных ДЕ носит сменный характер (сначала работают одни, при утомлении их замещают другие). Только при утомлении большого числа ДЕ импульсация начинает достигать предельных величин, и в работу включаются все двигательные единицы одновременно, синхронизируется их работа.

Для квалифицированных спортсменов этот метод имеет определенные недостатки:

– работа «до отказа» невыгодна в энергетическом отношении, поскольку в таком режиме приходится поднимать в целом гораздо большее количество груза, чем при методе максимальных усилий;

– при данном методе последние, наиболее ценные попытки выполняются на фоне сниженной, вследствие утомления, возбудимости центральной нервной системы (это затрудняет образование тонких межмышечных и внутримышечных координационных отношений, которые, собственно, и способствуют развитию силы).

Данный метод имеет ряд преимуществ в занятиях с детьми:

– спокойная динамическая работа с непредельным отягощением вызывает положительные сдвиги в обмене веществ внутри мышцы (активизация трофических процессов создает возможности для усиления пластического обмена, что приводит к функциональной гипертрофии мышц и тем сказывается на росте силы);

– использование метода повторных усилий, в особенности если выбирают упражнения локального характера, позволяют уменьшить натуживание, которое всегда имеет место в упражнениях с предельными нагрузками;

– упражнения с непредельными силовыми напряжениями дают больше возможности для контроля за техникой (особое значение это имеет для начинающих);

– метод повторных усилий позволяет начинающим спортсменам избежать травм.

У юных спортсменов эффективность воспитания силы почти не зависит от величины сопротивления, если эта величина превосходит определенный минимум (35–40 % от максимальной величины отягощения).

В 8–10 лет дети в состоянии поднять и перенести на небольшое расстояние тяжесть, равную 1/3, а в 12–13 лет – половине веса своего тела. В занятиях с девочками целесообразно

использовать небольшие отягощения: набивные мячи, камни, гантели весом 1–2 кг, упражнения на гимнастической стенке, различные прыжковые упражнения, игры с мячом, простейшие элементы гимнастики и акробатики, а также упражнения с партнером.

Наряду с этим для развития силы на этапе начальной подготовки широко включают в занятия преодоление сопротивления собственного веса (кувырки, стойки, перевороты и др.), упражнения на гимнастических снарядах (подтягивания, подъемы, махи и т. п.), всевозможные прыжки, игры и упражнения на местности, содействующие всестороннему развитию детей. При этом упражнения, воспитывающие силу у юных спортсменов, должны сопровождаться минимальным напряжением, исключающим натуживания, а также значительные длительные напряжения.

При устранении недостатков физического развития детей необходимо обратить внимание на слабо развитые мышцы живота, тазового дна, косые мышцы туловища, отводящие мышцы верхних конечностей, мышцы задней поверхности бедра и приводящие мышцы ног.

С ростом квалификации спортсменов и увеличением продолжительности тренировки метод повторных усилий несколько снижает свою эффективность для развития максимальной силы. В тренировке квалифицированных спортсменов большее преимущество имеет метод максимальных усилий, а метод повторных усилий используется как дополнительный или для развития силовой выносливости.

При реализации как метода максимальных усилий, так и метода повторных усилий используют концентрический и эксцентрический режимы выполнения упражнений.

Концентрический режим основан на выполнении двигательных действий с акцентом на преодолевающий характер работы, т. е. с одновременным напряжением и сокращением мышц.

Эксцентрический режим основан на выполнении двигательных действий уступающего характера, с сопротивлением нагрузке, торможением и одновременным растягиванием мышцы. Движения уступающего характера могут выполняться с большими отягощениями, обычно на 10–30 % превышающими доступные при работе преодолевающего характера.

При использовании этих режимов упражнения должны выполняться с постоянной невысокой скоростью. Только в этом случае обеспечивается нагрузка на мышцы по всей амплитуде

движения, и то в отдельных фазах она не соответствует реальным возможностям мышц, вовлеченных в работу, в связи с изменением рычагов приложения силы.

Все эти недостатки в значительной мере компенсируются простотой, доступностью инвентаря, многообразием упражнений, которые могут выполняться со штангой, гантелями, блочными устройствами, сопротивлением партнера, на гимнастических снарядах, с преодолением веса собственного тела.

Комплексное использование преодолевающего и уступающего режимов работы мышц создает условия для выполнения движений с достаточно большой амплитудой, что является положительным фактором для проявления и развития силовых качеств. Эти методические подходы особенно эффективны для решения задач общей физической подготовки, связанной с созданием силового фундамента, и в первую очередь – с развитием максимальной силы. Однако движения в этом случае выполняются с низкой скоростью, что не соответствует требованиям эффективности выполнения двигательных действий в большинстве видов спорта.

Метод повторных изометрических усилий не требует дополнительного сложного оборудования. При его реализации выполняются упражнения с использованием статических положений тела. Упражнения могут выполняться при использовании только изометрического режима – максимального или околомаксимального напряжения мышц без каких-либо перемещений. Наряду с этим используют стато-динамические упражнения, в которых сочетаются изометрические напряжения с динамическими усилиями.

В том случае, когда стоит задача развить максимальную силу мышц, применяют изометрические напряжения в 80–90 % от максимума в течение 4–6 с или 100 % – в течение 1–2 с. Если стоит задача развития силовой выносливости, используют изометрические напряжения 60–80 % от максимума продолжительностью 10–12 с. Обычно в тренировке выполняют 3–4 упражнения по 5–6 повторений каждого, отдых между упражнениями – 2 мин. После выполнения изометрических упражнений необходимо использовать упражнения на расслабление. Следует учитывать, что силовые показатели в изометрическом режиме обычно увеличиваются гораздо медленнее, чем в динамическом. Тренировка с использованием лишь статических усилий очень быстро (в среднем через 6–8 недель) перестает оказывать положительный эффект, уровень достигнутой силы стабилизируется.

Стато-динамические упражнения характеризуются

последовательным сочетанием двух режимов работы мышц – изометрического и динамического. Для воспитания силовых способностей используют упражнения с перемещением внешнего сопротивления 60–80 % от максимального и фиксацией определенных статических поз в течение 2–3 с. Наряду с этим применяют 2–6-секундные изометрические напряжения с усилием 80–90 % от максимального с последующей динамической работой взрывного характера, со значительным снижением отягощения – так называемые упражнения «со срывом». С помощью этого метода можно развивать различные силовые способности: собственно-силовые, скоростно-силовые, силовую выносливость. Это зависит от величины усилий и продолжительности работы в динамическом режиме.

Метод динамических усилий используют при воспитании способности к быстрому проявлению силы. В данном случае максимальное силовое напряжение создается за счет перемещения какого-то непредельного отягощения с возможно большей скоростью.

При воспитании быстрой и взрывной силы надо стремиться выбрать то наибольшее отягощение, которое не приводит к существенному нарушению структуры соревновательного упражнения. Это позволит совершенствовать одновременно и технику, и физические качества.

При реализации этого метода используют несколько специфических методов: полиметрический, изокинетический, переметных сопротивлений, сопряженный.

Полиметрический метод основан на использовании кинетической энергии тела (снаряда), запасенной при его падении с определенной высоты, для стимуляции величины иннервации сократительной способности мышц. Необходимость резкого торможения падающего тела на относительно коротком пути (например, при спрыгивании с возвышения) стимулирует интенсивность центральной импульсации для создания в мышце упругого потенциала противодействия растяжению с одновременным включением большего количества двигательных единиц. При последующем переходе от уступающей к преодолевающей работе отмечается более быстрое и мощное сокращение принудительно растянутых, активизированных мышечных волокон. При этом нервно-мышечные реакции значительно превышают как по мощности, так и по скорости доступные только за счет произвольного усилия, что обеспечивает особую эффективность этого метода при развитии скорости и мощности усилий (Ю. В. Верхошанский, 1980, 1988).

Однако следует помнить, что этот метод достаточно

травмоопасен и использовать его могут только хорошо подготовленные спортсмены, имеющие высокий уровень максимальной и быстрой силы, хорошую подвижность в суставах, высокие координационные возможности.

Изокинетический метод основан на использовании режима двигательных действий, при котором движение осуществляется с постоянной скоростью, при постоянном околопредельном напряжении мышц на протяжении всего движения, несмотря на изменение в суставных углах, соотношение рычагов или моментов вращения.

Тренировка изокинетическим методом предполагает работу с использованием специальных тренажерных устройств, которые позволяют спортсмену выполнять движения в широком диапазоне скорости, проявлять максимальные или близкие к ним усилия практически в любой фазе движения.

Метод переменных сопротивлений связан с изменением величины сопротивления в различных фазах движения, создавая различные режимы деятельности, приспосабливая их к реальным силовым возможностям мышц, вовлеченных в работу в каждой конкретный момент движения. Это важно не только в связи с неодинаковым уровнем проявления силы в разных фазах движения, но и вследствие больших индивидуальных различий в динамике силы в различных движениях. Как правило, реализация этого метода связана с использованием достаточно сложных тренажерных устройств и приспособлений, конструктивные особенности которых позволяют изменить величину сопротивления по всей амплитуде движения.

Например, для совершенствования скоростных способностей используются режимы, в которых движение начинается с большим отягощением, что способствует включению в работу большого количества двигательных единиц. В момент достижения заданного усилия сопротивление резко сбрасывается. При этом происходит как бы мобилизация скрытых резервов, и последующая динамическая фаза может быть выполнена с чрезвычайно высокой скоростью, создавая особые условия для проявления и развития скоростной силы.

В результате объемной и напряженной работы силовой направленности с использованием разнообразных методов у спортсменов существенно возрастает уровень максимальной, взрывной, быстрой силы, силовой выносливости. Однако их проявление осуществляется в тех двигательных действиях и условиях работы, которые имели место в процессе тренировки. При этом возросший силовой уровень далеко не всегда обеспечивает повышение силовых возможностей, реализуемых в

соревновательном упражнении. По данным В. Н. Платонова, С. М. Войцеховского (1988), отношения между возросшим уровнем силовых возможностей и способностью к их реализации в соревновательном движении проходит три стадии:

1 – фаза сниженной реализации;

2 – приспособительная фаза;

3 – фаза параллельного развития.

Поэтому в силовой тренировке должен быть выделен раздел, связанный с повышением способностей спортсменов к утилизации имеющегося силового потенциала в соревновательной деятельности.

На этом построен так называемый «*метод сопряженного воздействия*» (по В. М. Дьячкову), широко используемый на практике. Суть его сводится к повышению функциональной подготовленности и становлению основных составляющих технического мастерства спортсменов при одновременном развитии силовых качеств. При этом возрастающий уровень силовых и функциональных возможностей тесно увязывается с техническим мастерством, образуя достаточно слаженную систему. В рамках данного метода выполняется большой арсенал специально-подготовительных упражнений и элементы соревновательного упражнения с использованием отягощения отдельных звеньев или затрудненных общих условий. При этом специально-подготовительные скоростно-силовые упражнения желательно выполнять по полной амплитуде, а величина отягощения не должна нарушить структуры движений.

Метод динамических усилий должен применяться в единстве с другими методами воспитания силы и как бы опираться на них. При использовании только метода динамических усилий не удается существенно повысить максимальный уровень силы. Это происходит из-за того, что в быстрых движениях воздействие на нервно-мышечной аппарат очень кратковременно.

В практической деятельности используются и другие неспецифические методы и методики развития силовых способностей: метод электростимуляции и использования вибротренажеров для направленного укрепления опорно-двигательного аппарата, а также воспитания собственно-силовых способностей при пассивном растяжении мышц и другие.

Признавая, что в системе подготовки спортсменов могут найти применение самые различные методы и методические приемы, использоваться разнообразные упражнения, отягощения и тренажеры, широко варьироваться параметры нагрузок, никогда не следует забывать о необходимости строгого соответствия силовой тренировочной работы этапу многолетней подготовки и

специфике вида спорта. Для каждого вида спорта и спортивной дисциплины характерна своя, наиболее типичная, топография проявления силы и характер концентрации усилий, а следовательно, и свои особенности воспитания силы. Это выражается прежде всего в преимущественном развитии тех силовых качеств, в тех проявлениях и сочетаниях, которые диктуются эффективной соревновательной деятельностью.

13.5. Методика воспитания выносливости

Под ***выносливостью*** принято понимать *способность к продолжительному и эффективному выполнению двигательной деятельности, преодолевая развивающееся утомление.*

Высокий уровень выносливости необходим практически во всех видах спорта для сохранения высокой специфической работоспособности в процессе как одиночного старта (забега, схватки, игры и т. п.), так и всего соревнования, продолжающегося от одного дня до нескольких месяцев, а также для сохранения высокой работоспособности с целью эффективного проведения целостного тренировочного процесса. Поэтому выносливость по своей структуре, оценке, методике развития является наиболее многообразной.

Вместе с тем следует помнить, что выносливость – это не абстрактное понятие. Физиологический механизм выносливости всегда специфичен. Он формируется конкретным двигательным режимом и в полной мере реализуем только в условиях этого режима (В. С. Фарфель, 1960).

В спортивной подготовке выносливость подразделяют на *общую* и *специальную*.

Общая выносливость спортсмена может быть определена (согласно сложившимся понятиям) как *способность к эффективному и продолжительному выполнению работы умеренной интенсивности (аэробного характера) в различных видах деятельности, в которой участвует значительная часть мышечного аппарата.* Неслучайно термин «общая выносливость» нередко отождествляют с выносливостью в дли тельном беге и других упражнениях, связанных со значительной активизацией аэробного обмена. Считается, что чем ниже мощность работы и больше продолжительность ее выполнения, тем менее результат в ней зависит от характера двигательного действия и больше – от аэробных возможностей.

Известно, что аэробные возможности организма составляют одну из основ многих видов выносливости. Однако, по мнению В. Н. Платонова (1992, 2004), которое поддерживают ряд

специалистов, такое определение нельзя признать достаточно точным, поскольку в различных видах спорта функциональным фундаментом общей выносливости могут и должны служить также механизмы, обеспечивающие деятельность скоростно-силового, сложно-координационного и анаэробного характера.

Развитие общей выносливости подразумевает решение двух основных задач: создание предпосылок для перехода к повышенным тренировочным нагрузкам и создание фундамента для переноса выносливости на избранные формы спортивных упражнений. Это предусматривает существенные различия в средствах и методах развития общей выносливости, связанной со спецификой различных видов спорта.

Так, по мнению В. Н. Платонова (1997, 2004), у спортсменов, специализирующихся в циклических видах спорта, развитие общей выносливости должно быть связано именно с повышением возможностей организма к эффективному выполнению работы большой и умеренной интенсивности, требующих предельной мобилизации аэробных способностей. В этом случае обеспечиваются условия для перенесения больших объемов тренировочной работы, эффективности восстановления после нагрузок, а также создаются необходимые предпосылки для проявления высокого уровня аэробных возможностей при специальной работе.

У спортсменов, специализирующихся в скоростно-силовых и сложно-координационных видах, а также в единоборствах и играх, процесс развития общей выносливости значительно сложнее. Работа, направленная на повышение аэробных возможностей, должна выполняться лишь в объеме, обеспечивающем эффективное выполнение специфической работы и протекание восстановительных процессов, в то же время не создавая препятствий для последующего развития скоростных и силовых качеств, совершенствования техники.

Таким образом, ***общую выносливость*** правильнее определять *как способность к продолжительному и эффективному выполнению работы неспецифического характера, оказывающую положительное влияние на процесс становления специфических компонентов спортивного мастерства* (В. Н. Платонов, 1997, 2004).

Выносливость по отношению к конкретной деятельности называют специальной. ***Специальная выносливость*** – это *способность поддерживать возможно дольше высокую работоспособность в зависимости от интенсивности выполняемого упражнения, детерминированной требованиями соревновательной деятельности в конкретном виде спорта* (М. Я.

Набатникова, 1972). Однако такое определение, по мнению В. М. Зациорского (1966, 2009), не всегда является достаточным, поскольку в нем не указывается точно, как определяется интенсивность нагрузки.

Специальная выносливость является очень сложным многокомпонентным качеством. Ее структура в каждом конкретном случае определяется большим многообразием различных факторов, в частности, особенностями функционирования систем организма спортсмена (свойствами центральной нервной системы и систем энергообеспечения, органов дыхания и кровообращения, ферментных систем, уровнем тканевой адаптации к утилизации кислорода и активности в условиях гипоксии, способностью к компенсации сдвигов во внутренней среде и т. п.), а также спецификой вида спорта и отдельных его дисциплин, особенностью технической, тактической и волевой подготовленности и многим другим.

По специфике деятельности ее принято разделять на специальную *тренировочную* и *соревновательную*; по количеству вовлеченных двигательных единиц – на *локальную, региональную, глобальную*; по проявляемым качествам – на *силовую, скоростную, скоростно-силовую, координационную*; по энергообеспечению – на *аэробную* и *анаэробную*; по психическим проявлениям – на *сенсорную* и *эмоциональную* (В. Н. Платонов, 2013).

С практической точки зрения ценность представляют показатели, характеризующие выносливость по отношению ко всем факторам, сходным по своим признакам. Вместе с тем воспитание специальной выносливости строится на необходимости добиться комплексного проявления отдельных свойств и способностей в течение времени и в условиях, характерных для конкретной соревновательной деятельности.

В. М. Зациорский, Н. И. Волков, Н. Г. Кулик (1965) считают, что практические нужды заставляют ввести два типа показателей выносливости:

– абсолютные – без учета основных составляющих, влияющих на ее конечный результат (быстроты, силы и т. п.);

– парциальные (относительные) – с учетом развития этих качеств.

Безусловно, уровень специальной выносливости спортсмена приобретает конкретный смысл только с учетом поддержания необходимой интенсивности или скорости двигательных действий. Поэтому оценка степени реализации скоростных возможностей или уровня «запаса скорости» в циклических локомоциях позволяет определить резервы повышения специальной выносливости.

Не вызывает сомнения, что специальная выносливость в скоростно-силовых и сложно-координационных видах спорта, единоборствах в значительной мере связана с высоким уровнем развития мышечной силы. В последнее время специалисты также стали придавать большое значение силовым способностям спортсменов, специализирующихся в циклических и игровых видах спорта.

Эффективность развития силовой и скоростной выносливости во многом связана с уровнем окислительных и сократительных способностей мышечных волокон в том специфическом направлении, в котором оно необходимо для поддержания планируемой интенсивности работы в различных спортивных дисциплинах. Подобные показатели интенсивности называют зональными (например, работа субмаксимальной или большой мощности). Они позволяют определить выносливость в различных зонах нагрузок.

Экономизация – один из важнейших компонентов выносливости спортсмена. Она характеризует соотношение результата выполнения упражнений и затрат на его достижение. Экономизация имеет две стороны: биомеханическую, зависящую от уровня владения технико-тактическим мастерством, и функциональную, зависящую от сбалансированности работы функциональных систем для энергообеспечения выполняемого действия.

При работе над специальной выносливостью основными являются специально-подготовительные упражнения, максимально приближенные к соревновательным по форме, структуре и особенностям воздействия на функциональные системы организма.

Стратегическим направлением воспитания специальной выносливости спортсменов, специализирующихся в *циклических видах* спорта, является использование специфических упражнений, способствующих более полной реализации скоростных возможностей спортсменов в течение времени, необходимого для преодоления соревновательной дистанции, выполняемых на основе методов непрерывного упражнения (равномерный или переменный) и стандартно-повторного метода (интервальный и повторный). Наряду с этим необходимо использовать силовые упражнения в специфическом двигательном режиме, который способствует повышению двух главных свойств: силовых и окислительных возможностей мышечной ткани.

Совершенствование специальной выносливости спортсменов связано с использованием достаточно высоких объемов

тренировочных нагрузок, а также выбором оптимальной интенсивности частных объемов средств специальной подготовки. В многолетнем процессе спортивной подготовки общий объем нагрузки и ее интенсивность повышаются. Интенсификация тренировочного процесса идет как за счет увеличения частных объемов из высокоинтенсиваных зон, так и увеличения объемов силовых и скоростно-силовых упражнений. Однако их объем может лимитироваться состоянием опорно-двигательного аппарата.

Важнейшее значение для совершенствования специальной выносливости имеет объем нагрузок, выполняемых в соревновательном и околосоревновательном режимах, которые формируют уровень специфической готовности спортсмена к главному старту. В то же время стремление увеличить скорость передвижения и соответствующие объемы упражнения в интенсивных зонах может привести к ранней стабилизации спортивной формы с результатами более низкими, чем потенциально возможные. При этом принцип первоочередного повышения функционального состояния, основой которого является более высокая скорость аэробно-анаэробного порога, становится главным для повышения интенсивности средств специальной подготовки в циклических видах спорта.

Основы методики воспитания и совершенствования выносливости в *скоростно-силовых видах* спорта имеют некоторые особенности в упражнениях силового и скоростного характера, а также в прыжковых упражнениях и метаниях.

Достаточно хорошо известно, что чем больше величина силового напряжения в упражнении, которое отличается не больше чем на 20 % от показателей максимальной силы, тем больше показатели выносливости в этих упражнениях зависят от собственно силовых способностей. Однако специальная выносливость в тяжелоатлетическом спорте не сводится лишь к максимальным силовым возможностям – она заключается в умении сохранять и наращивать мощность усилий по ходу достаточно продолжительных соревнований и при проведении тренировок для занимающихся по несколько часов. При этом сохраняются высокие требования к технике выполнения упражнений.

Поскольку тренировочные нагрузки у спортсменов, как правило, достаточно интенсивны, а подъем тяжести всегда происходит при натуживании с задержкой дыхания, это приводит к затрудненному кровообращению и снижению снабжения мышц кислородом. Экономизация расхода энергетических ресурсов является одним из признаков совершенствования специальной

выносливости (А. Н. Воробьев, 1977).

Это в большей степени относится к тренировке специальной выносливости у прыгунов и метателей. Для этой группы спортсменов требуется проявление достаточно высокого уровня скоростных качеств в повторных выполняемых попытках. Таким образом, методика воспитания специальной выносливости в прыжках и метаниях должна представлять совокупность средств, используемых в спринтерских циклических упражнениях и тяжелой атлетике.

Основная смысловая направленность двигательных действий на спринтерских дистанциях – достижение и удержание возможно более высокой скорости. С энергетической точки зрения в этих спортивных дисциплинах специальная выносливость обусловливается мощностью и емкостью анаэробных процессов.

Методика развития специальной скоростной выносливости, связанная с повышением анаэробных возможностей (алактатных и гликолетических), обеспечивающих поддержание максимальной мощности движений и высокой дистанционной скорости, связана с повторным преодолением отрезков со скоростью 95–100 % от максимальной, с продолжительностью от 10 до 30 с. Повторное выполнение упражнений должно начинаться при небольшом недовосстановлении.

Совершенствование гликолитических анаэробных возможностей связано с использованием отрезков продолжительностью 20–90 с и интенсивностью 90–95 % от максимальной скорости, с использованием как укороченного интервала отдыха (неполное восстановление), так и обеспечивающего необходимое восстановление (до ЧСС 120–130 уд./мин).

Для совершенствования специальной силовой выносливости спринтера выполняют бег с околосоревновательной скоростью в затрудненных условиях (по мягкому грунту, против ветра, с отягощением в виде утяжеленного пояса, манжет, тормозящего устройства и т. п.).

Основы методики воспитания и совершенствования специальной выносливости *в спортивных играх и единоборствах* базируются на необходимости реализации переменных характеристик интенсивности выполняемых элементов соревновательной деятельности. На требуемую совокупность компонентов выносливости в этих видах спорта накладывает отпечаток и система проведения соревнований (относительно продолжительный этап с отдельными стартами, туровая, турнирная системы).

Специальная выносливость в этих видах спорта зависит не

только от того, как быстро устает спортсмен, но и от того, как он восстанавливается в интервалах отдыха. В связи с этим важными компонентами выносливости являются производительность всех трех энергосистем (алактатной, гликолитической, аэробной), биомеханическая экономизация работы, устойчивость спортивной техники. Существенное значение имеет и силовая выносливость, особенно для представителей различных видов борьбы и бокса.

Совершенствование специальной выносливости в спортивных играх и единоборствах проходит в процессе выполнения специфических упражнений из арсенала избранного вида спорта. Это позволяет обеспечить соразмерность в повышении технического мастерства и всех компонентов выносливости.

Совершенствование аэробных возможностей спортсменов происходит на основе использования различных циклических упражнений с невысокой интенсивностью, проведения тренировок в горных условиях, а также за счет увеличения объема (времени), затрачиваемого на тренировочные занятия. При этом в подготовительном периоде продолжительный кроссовый бег, повторный бег на отрезках, бег на коньках (для хоккеистов) используются в диапазоне скоростей, соответствующих анаэробному порогу при концентрации лактата в крови 3–5 ммоль/л (В. В. Тихонов, А. А. Чаваев, 1987).

Повышение анаэробных (алактатного и гликолитического) возможностей проводится в процессе специфической деятельности за счет увеличения интенсивности отдельных, чаще более коротких, чем регламентируемые правилами соревнований, периодов работы. Повышение интенсивности происходит за счет уплотнения действий (уменьшение площадки, уменьшение количества игроков, введение в игру одновременно нескольких мячей, шайб, увеличение серии бросков манекенов в борьбе, быстрых серий в работе с боксерским мешком или грушей и т. п.).

Повышение интенсивности осуществляется и за счет повышения различных силовых показателей (максимальной и быстрой силы, силовой выносливости). Рост экономизации тесно связан с тактико-техническим мастерством спортсменов и объемом их технического арсенала.

Специальная выносливость в *сложно-координационных видах* спорта во многом зависит от специфики вида спорта и спортивной дисциплины: продолжительности соревновательной деятельности, ее составляющих, регламента соревнований, чередования статических и динамических поз. При этом специальная выносливость характеризуется определенным сочетанием компонентов, которые не достигают максимальных величин, как в циклических или скоростно-силовых дисциплинах.

Большое значение имеет высокий уровень статической силовой выносливости в таких видах спорта, как гимнастика, прыжки в воду, горные лыжи, для повышения устойчивости технических навыков в условиях действия неблагоприятных факторов внешней и внутренней среды (гипоксии, неблагоприятных погодных условий).

В данном случае требует определенного уровня развития система аэробного энергообеспечения, уровень функционирования которой обеспечивает восстановительные процессы между соревновательными днями. Важнейшим фактором повышения специальной выносливости спортсменов является борьба с наступающим сенсорным и эмоциональным утомлением, что требует широкого объема средств психической разгрузки.

Основными средствами совершенствования специальной выносливости в этих видах спорта являются: повышенный объем специфических (соревновательных) упражнений, выполняемых в тренировочных занятиях, общий объем времени, затрачиваемый на выполнение тренировочных нагрузок, силовые упражнения (динамические и статические), а в отдельных случаях – и продолжительные циклические упражнения.

13.6. Методика воспитания гибкости

Под ***гибкостью*** понимают *морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев*. Различают *активную* гибкость (проявляющуюся в результате собственных мышечных усилий) и *пассивную* (выявляемую путем приложения внешних усилий и придания инерции движущейся части тела). Некоторые специалисты рекомендуют выделять еще одну форму проявления гибкости – *амплитуду движений* (проявляемую в целостных двигательных актах), обусловленную не только подвижностью суставов и эластичностью мышц, но и межмышечной координацией. Эта форма гибкости особенно независимо проявляется в быстрых движениях.

Проявление гибкости зависит от ряда факторов:

– анатомического строения костей и суставов;

– центрально-нервной регуляции тонуса мышц;

– функционального состояния;

– внешнесредовых условий.

Форма и строение суставов ограничивают пределы диапазона движений. Однако для большинства движений ограничение их амплитуды обусловлено эластичностью мягких тканей и нервно-

мышечной регуляцией, то есть свойствами, поддающимися изменению под влиянием тренировки.

Под влиянием рациональной тренировки, основанной на применении широко амплитудных, мягких движений, выполняемых с невысокой скоростью, понижается уровень напряжения растягиваемой мышцы и увеличивается ее длина. Напротив, быстрые, резкие движения вызывают в мышцах активную ответную, защитную реакцию, активизируя их сокращение.

Типичными для воспитания гибкости являются упражнения на растягивание, характеризующиеся постепенным увеличением амплитуды движения до возможного на данном занятии предела. Упражнения на растягивание могут представлять собой баллистические пружинящие движения, выполняемые многократно с разной амплитудой, или статическое растягивание, заключающееся в том, что спортсмен принимает позу и удерживает ее в течение определенного времени.

Наряду с этим используются вспомогательные упражнения, подбираемые с учетом роли подвижности в тех или иных суставах, для успешного совершенствования в конкретной спортивной дисциплине и с учетом характерных для нее движений, требующих максимальной подвижности. Специально-подготовительные упражнения моделируют основные двигательные действия, предъявляемые к специфической амплитуде действий.

Развитию *пассивной* гибкости способствует использование пассивных статических или повторных амплитудных движений, выполняемых с помощью партнера или различных отягощений (гантели, амортизаторы, эспандеры и т. п.), с использование собственной силы (например, притягивания туловища к ногам, ног к груди и т. п.) или собственной массы тела.

Активную гибкость развивают упражнения, в которых используются активные сокращения и растягивания собственных мышц-антагонистов. Это различного рода наклоны, повороты, маховые и пружинистые движения. Такие упражнения выполняются как без отягощений, так и с отягощением. Применение отягощений (гантели, манжеты, набивные мячи, амортизаторы и т. п.) повышают эффективность упражнений вследствие увеличения амплитуды движений за счет использования их инерции.

Некоторые специалисты рекомендуют отказаться от использования инерционных баллистических движений в развитии гибкости из-за их травмоопасности. Однако, по мнению В. Н. Платонова (1997, 2004), игнорирование этих упражнений в

тренировке резко увеличивает вероятность травматизма во время соревнований, не говоря уже о снижении амплитуды движений при выполнении различных технических приемов.

При выполнении упражнений, направленных на развитие гибкости, необходимо учитывать, что максимальная амплитуда растягивания мышцы, по данным, приводимым В. Н. Платоновым (1997, 2004), достигается через 10–20 с – при длительном растягивании и через 15–25 с – при многократном повторении кратковременных движений. Максимальная величина гибкости может удерживаться в течение 15–30 с, а затем, в результате утомления мышцы, начинает уменьшаться. Для различных суставов количество движений, необходимых для достижения максимальной амплитуды, а также количество движений, при которых амплитуда удерживается на максимальном уровне, неодинаково.

Выбор упражнений вытекает из специализации и уровня подготовленности спортсмена. Упражнения должны неоднократно достигать предела движения. Между упражнениями на растягивание следует выполнять упражнения на расслабление.

Интервалы отдыха между отдельными упражнениями должны обеспечивать выполнение очередного упражнения в условиях восстановившейся работоспособности спортсмена. При этом продолжительность пауз колеблется в широком диапазоне (от 10–15 с до 2–3 мин) и зависит от характера упражнений, их продолжительности, а также от объема мышц, вовлеченных в работу.

Упражнения на развитие гибкости могут составлять программы отдельных тренировочных занятий. Однако чаще их планируют в комплексных занятия, в которых наряду с развитием гибкости проводится силовая подготовка. Также упражнения на гибкость могут с успехом чередоваться с упражнениями, требующими проявления быстроты, ловкости, на расслабление. Эти упражнения широко используются и в разминке перед основной частью тренировочного занятия, к чему, в принципе, необходимо относиться с очень большой осторожностью.

Существует мнение, что у детей гибкость больше, чем у взрослых. Это не всегда так. Однако, бесспорно, в детском и подростковом возрасте имеются благоприятные предпосылки для воспитания гибкости. В этот период организм детей более пластичен. Наряду с этим, у женщин уровень гибкости, как правило, выше, чем у мужчин, у девочек – выше, чем у мальчиков.

Способствует увеличению гибкости интенсивная разминка, согревающие процедуры – массаж, горячая ванна, специальные мази и растирки, локальное или глобальное повышение

температуры за счет окружающей среды.

Гибкость следует совершенствовать систематически; лишь после многократных повторений упражнений можно добиться увеличения амплитуды движения.

Наибольший эффект при воспитании гибкости достигается в том случае, если занятия проводятся ежедневно или 2 раза в день. Кроме этого, необходимо, чтобы спортсмены выполняли эти упражнения самостоятельно во время утренней гимнастики.

Многочисленными исследованиями доказано, что на начальном этапе занятий спортом наибольший эффект дает разносторонняя тренировка, охватывающая комплексное развитие всех физических качеств. Поэтому в занятиях с детьми и подростками необходимо комплексно решать проблему развития физических качеств путем применения широкого арсенала разнообразных средств и методов.

13.7. Методика воспитания координационных способностей

Для характеристики способности человека координировать свои движения долгое время применялся термин «ловкость» (Н. А. Бернштейн, 1947, 1991; В. М. Зациорский, 1970; Е. П. Ильин, 1982; В. И. Лях, 1995). Однако, начиная с середины 1970-х годов, для их обозначения все чаще используется термин «координационные способности» (Д. Д. Донской, 1971; В. Н. Платонов, 1986, 1997, 2004; Ф. П. Суслов, Ж. К. Холодов, 1997; Ю. Ф. Курамшин, 2004). Координационные способности проявляются в деятельности, протекающей в вероятностных и неожиданно возникающих ситуациях, которая требует проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений.

В настоящее время из-за сложности проявления этого двигательного качества существует большое количество определений координационных способностей. Наиболее полное, по нашему мнению, дает Ю. Ф. Курамшин (2004). Он считает, что ***координационные способности*** *можно определить как совокупность свойств человека, проявляющихся в процессе решения двигательных задач разной координационной сложности и обусловливающих успешность управления двигательными действиями и их регуляции.*

К элементарным формам проявления координационных способностей относят (Ю. Ф. Курамшин, 2007):

– способность к обучению новым движениям;

– способность к дифференцированию различных параметров движения (временных, пространственных, силовых и др.);

– способность к ориентированию в пространстве;

– способность к равновесию;

– способность к соединению (комбинированию) движений;

– способность приспосабливаться к изменяющейся ситуации и к необычной постановке двигательной задачи;

– способность к выполнению заданий в заданном ритме;

– способность к управлению временем двигательных реакций;

– способность предвосхищать различные признаки движений, условия их выполнения и ход изменения ситуации в целом;

– способность к рациональному расслаблению мышц.

В реальной деятельности все указанные способности проявляются не в чистом виде, а в сложном взаимодействии, во многом определяя успешность исполнения двигательных действий. При этом специфика вида двигательной деятельности предъявляет разные требования к проявлению элементарных форм координационных способностей. В одних видах деятельности отдельные способности играют ведущую роль, в других – вспомогательную.

В разные возрастные периоды наблюдается неравномерность в развитии отдельных видов координационных способностей. В возрасте 15–16 лет их уровень развития приближается к показателям взрослого человека.

Основными особенностями упражнений, направленных на совершенствование координационных способностей, являются их новизна, сложность, нетрадиционность, возможность многообразных и неожиданных решений двигательных задач (В. Н. Платонов, 1986). При воспитании координационных способностей используют следующие основные методические подходы:

– обучение новым разнообразным движениям с постепенным увеличением их координационной сложности;

– воспитание способности перестраивать двигательную деятельность в условиях внезапно меняющейся обстановки;

– повышение пространственной, временной и силовой точности движений на основе улучшения двигательных ощущений и восприятий;

– совершенствование статического и динамического равновесия.

Обучение новым разнообразным движениям в основном используется в базовом физическом воспитании и на начальных этапах спортивного совершенствования. Осваивая новые упражнения, занимающиеся не только пополняют свой

двигательный опыт, но и развивают способность образовывать новые формы координации движений.

Для развития координационных способностей при разучивании достаточно сложных двигательных действий применяют стандартно-повторный метод, поскольку овладеть такими движениями можно только после большого количества повторений их в относительно стандартных условиях.

Для воспитания способности ***перестраивать двигательную деятельность в условиях меняющейся обстановки*** используют метод вариативного упражнения с его многими разновидностями. При этом различают методические приемы *со строгой* и *изменяющейся вариативностью действий и условий* выполнения.

К *группе строго варьируемого упражнения* относятся следующие методические приемы:

– строго заданное варьирование отдельных характеристик или всего освоенного двигательного действия (например, прыжки в длину или высоту в полную силу и вполсилы; изменение скорости или темпа движений по предварительному заданию или внезапному сигналу);

– изменение способов ведения действий (например, бег лицом вперед, спиной, боком по направлению движения);

– изменение исходных или конечных положений (например, старты из различных исходных положений: стоя, сидя, лежа и т. п.; бросок мяча: вверх, вперед, вправо, влево после: ловли, ведения, стоя и т. п.);

– «зеркальное» выполнение упражнений (например, выполнение отталкивания с правой или левой ноги, броска правой или левой рукой);

– выполнение двигательных действий после воздействия на вестибулярный аппарат (например, прыжок вверх сразу после вращений или кувырков);

– выполнение двигательных действий с исключением зрительного контроля (например, в специальных очках или с закрытыми глазами);

– исключение из движения отдельных координирующих действий (например, прыжок вверх или вперед без помощи маха руками).

К группе методических приемов *меняющихся действий и условий выполнения упражнений* относятся:

– выполнение двигательных действий в необычных условиях внешней среды (например, бег на лыжах по пересеченной местности, выполнение прыжков на упругой опоре);

– отработка индивидуальных и групповых действий при различных вариантах действий партнеров и противников.

Методика ***совершенствования пространственной, временной и силовой точности движений*** включает средства и методы, направленные на развитие способности к воспроизведению, оценке и дифференцированию отдельных параметров движений. Эти способности, с одной стороны, во многом зависят от степени развития у человека зрительных, слуховых, тактильных и особенно мышечно-двигательных ощущений, а с другой стороны – от его способности осознанно воспринимать свои ощущения.

«*Чувство пространства*» связано с восприятием, оценкой и регулированием пространственных параметров движений: расстояния до какого-либо объекта, размера площадки или препятствия, формы, направления, амплитуды движения и т. п.

При развитии «чувства пространства» прибегают к следующим методическим приемам:

– совершенствование точности *воспроизведения эталонных пространственных характеристик* (например, точно воспроизвести определенные положения тела, направление и амплитуду движения при многократном выполнении упражнения);

– совершенствование точности выполнения движения в соответствии с *заданными изменениями* параметров.

В последнем случае можно выделить несколько вариантов заданий:

– с постепенным увеличением или уменьшением величин пространственных характеристик выполняемых заданий (например, попадание мячом в корзину с расстояния 4, 6, 10 м и в обратном порядке);

– с использованием чередования контрастных упражнений «контрастного задания» (например, броски мяча в корзину с дальней дистанции и из-под щита);

– с постепенным сближением грубых и тонких дифференцировок в оценке пространственных восприятий «сближаемого задания».

Точная *дифференцировка силовых параметров* движений свидетельствует об эффективности управления ими. Средствами воспитания точности силовых параметров движений являются упражнения с различными по величине отягощениями, метания снарядов разного веса, прыжки в длину и высоту с дозированными параметрами, а также упражнения на тренажерах, позволяющих задавать ту или иную величину мышечного усилия.

Методическими приемами воспитания способности к дифференцировке точности силовых параметров могут служить ***постепенное изменение сложности*** заданий, а также

выполнение «***контрастного задания***» и «***сближаемого задания***». Методика воспитания способности к управлению силовыми параметрами движений основывается на сличении субъективной оценки развиваемого усилия с объективными результатами.

Совершенствование *способности к произвольному расслаблению мышц* позволяет снизить энерготраты выполняемых двигательных действий, увеличить их скорость и величину развиваемых усилий, улучшить технику движения. Для воспитания способности к произвольному расслаблению мышц применяют специальные упражнения, включающие различные формы чередования и сочетания напряжения и расслабления соответствующих мышечных групп:

– сочетание предварительного напряжения с последующим расслаблением (например, удержание свободного звена в определенном положении за счет напряженных мышц и последующим их расслаблением в сочетании с «падением» звена или переводом в другое положение);

– сочетание способности расслаблять одни мышечные группы с напряжением других (например, движение расслабленной части тела по инерции за счет мышечных сокращений, осуществляющих движения другими звеньями тела);

– сочетание расслабления мышц с воздействием на другие функциональные системы (например, напряжение – на вдох, расслабление – на выдох, расслабление под музыкальное сопровождение, свето-, звуко– и ритмолидеров, использования массажа, сауны и т. п.).

Упражнения, направленные на развитие «*чувства времени*», в большинстве случаев основаны на *сравнении субъективно оцениваемого и истинного времени*, затрачиваемого на выполнение какого-либо задания. Величина допущенной ошибки позволяет судить о степени развития этого качества. При этом используют как суммарную оценку времени всего задания, так и дифференцированную оценку времени выполнения отдельных его частей, а также способность ускорить или замедлить время выполнения задания на определенный промежуток времени.

Большое значение при воспитании «чувства времени» в последнее время придается использованию различных технических и тренажерных устройств (метрономов, звуко– и светолидеров, приборов срочной информации и др.), позволяющих воспроизводить, корректировать и программировать длительность, темп, ритм и другие временны́е характеристики движения.

Важным фактором, характеризующим двигательную деятельность человека, является способность выполнять

ритмические движения. Ритм в движениях выступает объединяющим моментом, способствующим органической увязке различных элементов в единое целое. *Совершенствование ритмических способностей* достигается специальными упражнениями на соразмеренность движений в задаваемых пределах времени, пространства и мышечных усилий. Средствами развития ритмичности могут быть:

– упражнения на месте, включающие в себя выполнение движений руками, ногами, головой, туловищем под счет, сигналы звуколидера или музыкальное сопровождение;

– упражнения в движении в соответствии с задаваемыми сигналами (звуковыми, световыми, тактильными) – в постоянном темпе и с изменением темпа и направления движения;

– импровизированные упражнения – двигательная импровизация по ритмическому образцу или под музыку, свободный танец под современную музыку;

– многократное выполнение упражнений с установкой на запоминание показателей и последующей самооценкой занимающимися мер времени, пространства и усилий.

Совершенствование статического и динамического равновесия включает следующие методические приемы:

а) *позно-статического равновесия*:

– удлинение времени сохранения позы;

– исключение или ограничение зрительного анализатора;

– уменьшение площади опоры;

– увеличение высоты опорной поверхности;

– введение неустойчивой опоры;

– введение сопутствующих движений;

– создание противодействия (парные движения);

б) *динамического равновесия*:

– изменение внешних условий выполнения упражнений (рельеф, покрытие, местоположение, климатические условия);

– изменение воздействия на вестибулярный аппарат (качели, лонжи, центрифуги и т. п.);

– ограничение зрительного анализатора.

В заключении следует подчеркнуть, что воспитание различных видов координационных способностей происходит в тесной связи с совершенствованием других двигательных способностей.

Вопросы для самоконтроля

1. Дайте определение физическим способностям.

2. Что лежит в основе формирования физических способностей?

3. Дайте определение скоростным способностям.

4. Перечислите элементарные формы проявления скоростных способностей и объясните, что обусловливает их проявление?

5. Раскройте методику совершенствования двигательных реакций.

6. Какова методика совершенствования быстроты одиночного движения?

7. Какова методика совершенствования частоты движений?

8. Раскройте методику совершенствования скорости двигательных действий.

9. Дайте определение мышечной силе.

10. В каких режимах проявляется сила мышц?

11. Какие показатели силы используются в спортивной практике?

12. Как проявляется зависимость между силой и скоростью, силой и выносливостью?

13. Какие сопротивления используются при воспитании силы, и в каких режимах выполняются при этом силовые упражнения?

14. Раскройте особенности воспитания силовых способностей у детей.

15. Дайте характеристику концентрического метода воспитания силы.

16. Какие неспецифические методы используются в воспитании силы?

17. Дайте характеристику выносливости.

18. Какие виды выносливости проявляются в спортивной практике?

19. Что такое общая выносливость и как она совершенствуется?

20. Дайте определение специальной выносливости и объясните, в каких формах она проявляется?

21. Какова методика воспитания специальной выносливости в циклических видах спорта?

22. Раскройте основы методики воспитания специальной выносливости в скоростно-силовых видах спорта.

23. Раскройте основы методики воспитания и совершенствования специальной выносливости в спортивных играх и единоборствах.

24. Раскройте основы методики воспитания и совершенствования специальной выносливости в сложно-координационных видах спорта.

25. Дайте определение гибкости и расскажите, какие

элементарные формы проявления гибкости рассматриваются в спортивной практике.

26. Какие средства и методы используются для развития гибкости?

27. Что понимается под термином «координационные способности»?

28. Какие существуют единичные формы проявления координационных способностей?

29. Какие методические приемы используются при воспитании координационных способностей?

Глава 14. Техническая подготовка спортсменов

14.1. Спортивно-техническое мастерство и критерии его оценки

Под ***технической подготовкой*** следует понимать *процесс освоения спортсменом системы движений, выполняемых в состязании или служащих средствами тренировки, и доведение сформированной техники до необходимой степени совершенства*. В процессе долговременных занятий спортом система соревновательных действий и подготовительных упражнений отрабатывается, шлифуется, приспосабливается к максимальным проявлениям функциональных и физических возможностей.

Под ***техническим мастерством,*** или ***технической подготовленностью*** принято понимать *степень освоения спортсменом системы движений, соответствующих особенностям данного вида спорта и позволяющих более полно реализовать его физические возможности, обеспечивающие достижение высших результатов.*

По мнению В. М. Зациорского (1979), для характеристики технической подготовленности необходимо рассмотреть ряд критериев, позволяющих определить – *что* умеет спортсмен и *как* он владеет освоенными действиями. При ответе на вопрос «что?» характеризуются объем и рациональность технических действий. Отвечая на вопрос «как?», мы подразумеваем эффективность и освоенность выполнения двигательных действий.

Объем технической подготовленности определяется числом технических действий, которые выполняет спортсмен. Различают общий и соревновательный объем технической подготовленности.

Общий объем характеризуется суммарным числом технических действий или упражнений, которые освоил данный спортсмен в тренировочном процессе. *Соревновательный объем* – числом различных технических действий или упражнений, выполняемых спортсменом в условиях соревнований.

Так, например, соревновательный объем технической подготовленности прыгуна в длину характеризуется умением спортсмена выполнить прыжок с разбега. Однако для этого ему необходимо овладеть большим арсеналом специальных подводящих и имитационных упражнений для совершенствования технического мастерства в прыжке. Наряду с этим общий объем

его технической подготовленности должен охватывать навыки владения техникой различных видов легкой атлетики (бега, прыжков, метаний), а также других видов спорта (для проведения полноценной общей и специальной физической подготовки).

Другой пример. В борьбе дзюдо более 3000 приемов, однако ведущие борцы владеют в совершенстве 2–3 приемами, которые в основном и используют в решающих схватках. При этом их арсенал не ограничивается только этими приемами, поэтому в тренировках и в схватках со спортсменами более низкой квалификации они могут продемонстрировать существенно больший объем технических действий.

Степень разнообразия двигательных действий, которыми владеет спортсмен, характеризует *разносторонность технической подготовленности*, которая определяет и способность продемонстрировать тот или иной арсенал технических действий в условиях состязания, и возможность использовать разнообразные упражнения в тренировке для развития силы, быстроты, выносливости, координации (ловкости), а также совершенствования технического мастерства.

Ответ на вопрос «*Что* может выполнить спортсмен?» подразумевает не только то, каким объемом двигательных действий он владеет, но и насколько рациональны эти движения. Под ***рациональностью техники*** понимают определенный способ выполнения движений (используемой разновидности техники), позволяющий наиболее полно реализовать возможности спортсмена для достижения наивысших спортивных результатов. На наш взгляд, наиболее полное определение рациональной спортивной технике дал В. М. Дьячков (1972): это – «специализированная система одновременных и последовательных движений, направленных на рациональную организацию взаимосвязей внутренних и внешних сил с целью наиболее полного и эффективного использования их для достижения более высоких результатов».

Рациональность технических действий обусловлена, с одной стороны, учетом основных законов биодинамики, с другой – индивидуальными особенностями строения и функционирования организма спортсмена, а также учетом особенностей внешних воздействий (действий партнеров и противников, воздействия внешней среды и т. п.).

Эффективность техники – это качество владения техническим действием самим спортсменом, т. е. степень близости наиболее рациональному варианту выполнения двигательного действия. Характеризуя эффективность, мы отвечаем на вопрос «*Как?*».

В связи со специфическими особенностями оценки результатов соревновательной деятельности в различных видах спорта используют разные критерии оценки эффективности технического мастерства. Существует несколько показателей эффективности техники:

– *абсолютная эффективность* – в качестве оценки ее уровня избирается вариант двигательных действий, позволяющий добиться наилучшего спортивного результата (в простейшем случае мерой эффективности может служить сам спортивный результат – к такому критерию часто прибегают в игровых видах и единоборствах: техника эффективна, если приводит к забитому голу, завершенному приему);

– *сравнительная эффективность* – за образец берется техника наиболее выдающихся спортсменов, с ней сравнивается качество исполнения других атлетов (такие критерии используются в сложно-координационных видах спорта);

– *реализационная эффективность* – оценивается либо степень реализации спортсменом своего двигательного потенциала в соревновательном упражнении, либо затраты энергии и сил при выполнении оцениваемого спортивного движения. Такие критерии чаще всего используют в скоростно-силовых и циклических видах.

Наряду с эффективностью оценивается освоенность движений, надежность их выполнения. ***Освоенность, или надежность*** выполнения спортивных упражнений во многом зависит от обеспечения *устойчивости* систем движения к сбивающим факторам при достижении высоких спортивных результатов. При этом, по мнению Д. Д. Донского, В. М. Зациорского (1979), следует учитывать следующие показатели:

– стабильность и вариативность;

– стандартизацию и индивидуализацию;

– произвольность и автоматизм.

Устойчивость обеспечивается, с одной стороны, стабильностью технических действий, а с другой – и необходимой ее вариативностью.

Стабильность – это высокая степень постоянства воспроизведения действий. Стабилизация требуется не во всех элементах движения, а только в главных, решающих для повышения устойчивости достижения высокого спортивного результата.

Вариативность – это организация вынужденной изменчивости отдельных структур двигательного действия с целью обеспечения стабильности высокого конечного результата.

При оценке необходимого уровня стабильности и

вариативности технического мастерства следует учитывать, что все спортивные упражнения в зависимости от основных задач достижения результата можно разделить на три группы:

1-я – упражнения с большей необходимостью *стабилизации кинематической структуры* – выполнение движений заданной формы и характера (гимнастика, акробатика, прыжки в воду, фигурное катание, спортивные танцы и т. п.);

2-я – упражнения с преимущественной *стабилизацией динамической структуры* – достижение максимального количественно изменяемого результата (тяжелая атлетика, легкая атлетика, плавание, гребля и т. п.);

3-я – упражнения с необходимостью *большой вариативности спортивных действий* – обеспечение конечного эффекта в переменных условиях (единоборства, спортивные игры).

Требование к выполнению упражнений *1-й группы* в значительной мере обусловлены сложившимися традициям, стилистическими и эстетическими оценками. Здесь требования к технике выполнения упражнений заключаются в строгости соблюдения формы движений. При этом огромное значение имеет совершенство ритмической структуры, точнейшее соблюдение временных отношений, амплитуды, обеспечивающих зрительный эффект внешней картины движений.

Вследствие больших технических трудностей выполнения упражнений высокого класса требования к их динамической структуре столь же велики. Но поскольку кинематическая структура должна обладать большой устойчивостью, то динамической структуре должна быть свойственна достаточная приспособительная изменчивость, позволяющая преодолевать помехи, возникающие по ходу выполнения упражнений. При этом формируется приспособительная и корригирующая устойчивость кинематической структуры к помехам.

Мастерство в упражнениях, направленных на достижение максимального количественного результата (*2-я группа*), определяется возможностью в полной мере реализовать внешние и внутренние силы спортсмена для достижения высокого результата. Поэтому конечный эффект будет обусловлен стабильностью динамической структуры.

Совершенствование мастерства обусловлено подбором двигательных действий, соответствующих современному уровню физической и функциональной подготовленности, которые в спорте неизменно повышаются. Новые физические возможности требуют новых форм их реализации. Очень большое значение имеет индивидуализация техники, связанная с учетом не только физического состояния спортсменов, но и воздействий внешней

среды.

Переменные условия соревновательной борьбы в единоборствах и спортивных играх (*3-я группа*) требуют минимальной тактической информативности технических приемов. Отсюда вытекают высокие требования к владению большим арсеналом разнообразных подготовленных фаз. При этом для проявления мастерства требуется высокая стабильность выполнения техники основных приемов при различных начальных условиях их выполнения. Приспособительная изменчивость подготовленных действий должна сочетаться с большой устойчивостью основных рабочих фаз.

Стандартизация – это соответствие двигательных действий определенному образцу, отвечающему требованиям биомеханической целесообразности и обусловливающему рациональность техники. Стандартизация осуществляется с определением допустимых отклонений (приспособительных и индивидуальных).

Индивидуализация – это приведение техники в соответствие с индивидуальными особенностями спортсменов, обеспечивающее высокую эффективность усилий. Индивидуализация достигается отражением в технике ведущих качеств спортсмена.

Человек управляет движениями *произвольно*, то есть сознательно. При этом качество управления во многом зависит от полноты осознанной информации о характеристиках выполняемого движения. Однако не вся информация о движении, воспринимаемая рецепторами, доходит до уровня сознания, а обрабатывается на более низких уровнях центральной нервной системы. Поэтому возможность эффективно осуществлять двигательные действия во многом обусловлена способностью организма управлять пространственно-временными и динамическими характеристиками движения на уровне подкорки – *автоматизированно*. Сочетание произвольности и автоматизма вырабатывается в процессе тренировки, по мере многократного повторения и уточнения двигательных действий.

Таким образом, техническое мастерство спортсменов не может быть оценено каким-либо одним показателем. Его полная характеристика требует многостороннего подхода. Помимо объема, разносторонности и рациональности технических действий, которыми владеет спортсмен, необходимо учитывать их эффективность (с помощью абсолютных, сравнительных либо реализационных критериев) и освоенность техники. Только в этом случае можно полностью оценить техническую подготовленность атлета.

14.2. Основные закономерности формирования технического мастерства

Эффективность процесса технического совершенствования во многом зависит от понимания теоретико-методических основ построения произвольных двигательных действий. Обобщение всей совокупности свойств моторики произвольных движений позволяет понять закономерности их формирования и управления ими. Так, данные научных исследований свидетельствуют о том, что управление произвольными двигательными действиями осуществляется на различных уровнях, начиная от ведущего (управляемого сознанием, которое определяет смысловое содержание данной двигательной задачи) и заканчивая фоновыми (на уровне подкорковых областей, спинно-мозговых центров и мышечных синергий – реализующие технические компоненты движения) (Н. А. Бернштейн, 1966, 1991).

В работах Н. А. Бернштейна было также показано, что «моторное поле» при формировании движения отличается отсутствием устойчивых характеристик и формируется на основе поисковых, пробных движений, зондирующих пространство во всех направлениях.

Наряду с этим пониманию процесса формирования рационального двигательного навыка способствовали представления П. К. Анохина (1975) о том, что основой процесса управления движениями является цикличность. При этом формируется «функциональная система», позволяющая прогнозировать признаки необходимого результата действий, сличать их с полученным результатом, вносить корректировку. Если цель достигнута, то цикл завершен, если нет – вызывается комплекс новых реакций, которые в результате должны привести к соответствию двигательного действия его модели.

Положения, выдвинутые Н. А. Бернштейном и П. К. Анохиным, позволили Л. В. Чхаидзе (1970) сформулировать свое представление о характере формирования движений. По его мнению, управление произвольными движениями у человека следует рассматривать как сложный функционально замкнутый процесс, включающий наличие двух основных колец: внешнего, преимущественно строящегося на внешней афферентации, и внутреннего, строящегося на внутренней афферентации. Внешнее кольцо связано с деятельностью сознания, внутреннее – с мышечными синергиями. Процесс формирования двигательных действий связан с запуском и синхронизацией работы внешнего и внутреннего колец управления.

Исходя из этих положений, в педагогическом процессе

формирования технического мастерства выделяют как минимум два периода, в процессе которых осуществляется становление *умений* и *навыков* выполнения упражнений.

В первом периоде (***начального разучивания***) обеспечивается ***умение*** выполнять двигательные действия, то есть формируется ведущий уровень управления с внешней афферентацией: определяется состав и общая структура движения; осуществляется выявление координаций для основных деталей и компонентов движения. На основе пробных попыток и использования уже имеющегося двигательного опыта (подводящих упражнений со сходной координационной структурой) осуществляется постепенное подключение к управлению фоновых уровней и передача им управления отдельными деталями формирующихся двигательных действий. В процессе становления умений происходит поиск оптимального варианта двигательных действий при ведущей роли сознания. Поскольку сознание не связано с внутримышечными рецепторами и не может контролировать тонкие межмышечные координации, при таком уровне управления движения характеризуются низкой эффективностью, скованностью, наличием большого количества ошибок, отсутствием стабильности и надежности.

Во *втором периоде* (***закрепления, или углубленного разучивания***) происходит формирование ***навыка***, то есть полное овладение фоновыми уровнями компонентов движения, обеспечение взаимосвязи различных фоновых уровней между собой и с ведущим уровнем, завершается автоматизация движения, формируется его устойчивость к сбивающим факторам.

На этом этапе на основе многократного повторения двигательных действий, их корректировки и использования различных специальных подготовительных упражнений происходит, по мнению Л. В. Чхаидзе, запуск «внутреннего кольца управления», то есть образование координационных связей с включением в управление подкорковых центров, которые тесно связаны с тактильной и проприоцептивной чувствительностью. При этом постепенно основные элементы координационной структуры полностью переходят под управление фоновых уровней и выполняются автоматизированно, без участия сознания. Сознание управляет лишь смысловой стороной движения. При таком управлении двигательное умение переходит в ***навык*** – движения становятся более координированными и точными, действие отличается высокий надежностью.

Наряду с многоуровневым характером в системе управления большое значение для разработки системы воздействия на формирование двигательного действия приобретает понимание

его фазового строения. В системе движений выделяются подсистемы (циклы, фазы) для частей тела и их биокинематических цепей. Решающим в подобном членении служит их назначение, воспринимаемое исполнителем как смысловое содержание отдельных элементов. Граничные позы тела в фазах служат показателями как готовности к последующим элементам, так и нацеленности на них в предыдущих элементах. Вместе с тем различение по специализированным подцелям и функциям должно базироваться на достижении общей цели действия (Д. Д. Донской, 1991).

Понимание основных закономерностей формирования двигательного мастерства позволило разработать и использовать на практике множество специальных упражнений и способов их применения, специфических команд и инструкций, делающих процесс обучения сложным движениям контролируемым и управляемым. При их использовании у спортсменов формируется творческое мышление, совершенствуется специализированное восприятие, а также понимание рациональности движений, происходит выявление ведущих компонентов в них.

Не вызывает сомнений, что эффективная спортивная деятельность может осуществляться только при условии совершенного владения спортсменом как общими, так и специализированными приемами и действиями, составляющими арсенал конкретного вида спорта. Поэтому в структуре технической подготовки различают разделы общей и специальной подготовки.

Специальная техническая подготовка направлена на овладение техникой движений в соревновательном упражнении. Она занимает одно из наиболее значимых мест в подготовке квалифицированных спортсменов. Вместе с тем необходимые условия реализации оптимальных технических решений двигательных задач соревновательного упражнения должны обеспечивать как разносторонняя физическая подготовка, так и другие компоненты подготовки: тактическая, психологическая и др.

Общая техническая подготовка направлена на овладение разнообразными двигательными умениями и навыками в упражнениях, необходимых для осуществления общей и специальной физической, тактической, психологической подготовки, а также на формирование мастерства в специально-подготовительных, подводящих или восстановительных упражнениях. Наряду с этим общая техническая подготовка, особенно на этапах начальной подготовки и начальной специализации, должна быть направлена на формирование

большого количества разнообразных двигательных умений, так называемой «школы движений», поскольку в процессе их освоения у спортсменов накапливается двигательный опыт, вырабатывается способность к творческому мышлению, анализу выполненных движений, способность объединять простые движения в более сложные.

14.3. Основные этапы и стадии совершенствования технической подготовленности

При освоении новых двигательных действий специалисты, как правило, выделяют три относительно самостоятельных этапа, включающих ряд стадий, имеющих некоторые особенности в целевых установках и подборе средств и методов для обучения и совершенствования.

Этап начального разучивания включает в себя стадии: *создания общего представления о двигательном действии и формирования установки на овладении им,* а также *первоначального освоения действием*.

Для создания представления о новом движении в его начальном разучивании находят применение различные методы: словесные, наглядные и метод упражнения. В качестве средств технической подготовки при первоначальном практическом выполнении двигательных действий используют уже имеющийся двигательный опыт, реализуемый в разнообразных вспомогательных, подводящих и специальных подготовительных упражнениях (*метод расчлененно-конструктивного упражнения*). Наряду с этим практикуют выполнение основного соревновательного упражнения в упрощенном виде или облегченных условиях (*метод целостно-конструктивного упражнения*), постепенно «наращивая» детали и усложняя условия и форму двигательного действия.

На начальной стадии формируется умение выполнять движение в наиболее общем виде, изучаются основные его фазы и элементы, формируются основы ритмовой и координационной структур, предупреждаются и устраняются грубые ошибки, то есть формируется «внешнее кольцо» (Н. А. Бернштейн, 1966; Л. В. Чхаидзе, 1970), управляемое сознанием. Информация, которую необходимо доводить до спортсмена на этой стадии, должна быть сконцентрирована на основных частях (ведущих элементах) двигательного действия и способах их выполнения, поскольку на первом этапе движение осуществляется в основном под управлением коры головного мозга, которая может контролировать движения только на основе информации

зрительных, слуховых и тактильных рецепторов и не способна осуществлять тонкие межмышечные координации.

На этом этапе необходимо сформировать и уточнить двигательные задачи, положения тела: исходные, конечные взаиморасположения звеньев, а затем способ перехода из начального в конечное положение. По мнению М. М. Богена (1985), на первом этапе спортсмен должен научиться контролировать и корректировать движения (сначала зрительно, а затем без участия зрения), для чего необходимо знать «контрольные точки» в каждой фазе (положения и взаиморасположения звеньев двигательного аппарата).

Лучшему усвоению новых двигательных действий, а также созданию условий, ограничивающих возможности выполнения нерациональных действий, способствует использование различных методов предметной и другой ориентации: световых, звуковых, механических лидеров, специальных ориентиров и ограничителей, регламентирующих темп и ритм движений, их направленность и т. п. В последние годы в технической подготовке все чаще начинают использовать специальные тренажеры и аппаратуру для формирования наглядного представления, программирования параметров движений, срочной информации по ходу выполнения движений для коррекции ошибок.

При первых попытках разучивания новых движений целесообразно опираться на имеющийся двигательный опыт и начинать практическое выполнение двигательных действий с подводящих упражнений на уже освоенных умениях и навыках. По мнению специалистов, отражение тех или иных динамических составляющих существующих навыков в координационных деталях нового может и должно являться фактором и результатом их переноса в новые двигательные действия.

Еще В. В. Белиновичем (1958) отмечалось, и с ним солидарны современные специалисты, что начальное выполнение изучаемого движения должно проходить в прикладной обстановке, с сохранением его целостной структуры. При этом допускается облегчение условий выполнения, особенно когда движения отличаются координационной сложностью или связаны с предельными усилиями скоростно-силового характера.

Облегчение первоначального выполнения движений можно осуществлять за счет:

– упрощения техники (вначале изучают основу двигательного действия, а затем на нее как бы наращивают детали);

– выполнения движения в более медленном темпе, при этом замедление темпа не должно нарушать координационную и

ритмическую основу движения и его структуру;

– облегчения внешних условий выполнения двигательного действия при соблюдении целесообразного предела, после которого упражнение становится похожим на имитационное и теряет свою ценность.

Процесс обучения должен быть сконцентрирован во времени, так как длительные перерывы между занятиями не позволяют закрепить освоенные умения. Наряду с этим слишком большое количество повторений осваиваемого упражнения в одном занятии также нецелесообразно, так как выполнение новых, еще недостаточно освоенных движений связано с быстрым утомлением нервной системы.

Этап углубленного разучивания включает стадии: *формирования совершенного двигательного действия* и *полного образования навыка*. Техническая подготовка направлена на совершенствование приобретенных умений и перевода их в навыки, моделирование соревновательных программ, увеличение их целесообразной вариативности и степени надежности. На этом этапе формируется углубленное понимание закономерностей двигательного действия, совершенствуется координационная структура действия по его динамическим и кинематическим характеристикам, обеспечивается достижение их определенной вариативности и соответствия индивидуальным особенностям занимающихся.

В начале этого этапа уточняются и стабилизируются отдельные детали двигательного действия, определяются ведущие элементы, формируется рациональная структура движений. Особое значение имеет формирование целесообразного ритма. При выполнении целостного двигательного действия или его составной части спортсмен должен руководствоваться целостным образом движения. Следует учитывать влияние отдельных составляющих на эффективность выполнения последующих элементов. Только в этом случае будет сформирована эффективная координационная структура движения, обеспечивающая рациональное использование кинетической энергии, накопленной в предыдущих фазах, оптимальную концентрацию во времени мышечных усилий, наиболее эффективное взаимодействие активных мышечных усилий с реактивными и инерционными силами, а также реакцией внешней среды.

С этой целью применяются методы *частично-моделирующего упражнения* и *целостно-приближенного моделирующего упражнения*. Используется большое многообразие специальных упражнений и целостное выполнение двигательного действия в

облегченных и стандартных условиях с ориентацией на так называемые «опорные» контрольные точки в различных фазах движения с целью объединения в единое целое его частей.

Основным принципом технического совершенствования на этой стадии является постепенное возрастание трудностей за счет перехода от расчлененного и облегченного выполнения движений к стандартным условиям и максимальной их интенсивности.

Педагогическая задача стадии полного образования навыка состоит в стабилизации двигательного навыка и дальнейшем совершенствовании его отдельных деталей при изменении условий выполнения движений. С этой целью широко используется многократное повторение упражнений в стандартных и вариативных условиях.

Этап закрепления и дальнейшего совершенствования двигательных действий включает стадии: *закрепления навыка* и *обеспечения его индивидуальности и необходимой вариативности применительно к различным условиям, в том числе и максимальной его реализации*.

Этот этап охватывает весь период, пока перед спортсменом стоит задача выполнения данного двигательного действия. Благодаря его длительному применению в разнообразных условиях и функциональных состояниях организма развивается гибкий подвижный навык.

Педагогическими задачами этой стадии являются:

– совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности;

– обеспечение максимальной реализации функционального потенциала спортсменов при выполнении соответствующих двигательных действий;

– эффективное применение освоенных действий при изменяющихся внешних условиях и различном функциональном состоянии организма.

В процессе многолетней тренировки важно учитывать динамику возрастного развития спортсмена. Поскольку в большинстве видов спорта совершенствование технического мастерства приходится на период активного естественного развития организма, средства и методы технической подготовки не должны вступать в противоречие с закономерностями онтогенеза.

Вопросы для самоконтроля

1. Какое смысловое значение имеют термины «техническая подготовка» и «техническая подготовленность»?

2. Что понимается под термином «объем технической подготовленности», и какие элементы следует рассматривать при его характеристике?

3. Что понимается под термином «рациональность техники»?

4. Какое смысловое значение имеет термин «эффективность техники»?

5. Какими показателями определяется эффективность техники?

6. Чем характеризуется освоенность, или надежность техники выполнения, двигательных действий?

7. На чем основаны стабилизация и вариативность двигательных действий в различных группах физических упражнений?

8. Что лежит в основе стандартизации и индивидуализации спортивной техники?

9. Чем определяются и в какой взаимосвязи находятся произвольность и автоматизм двигательных действий?

10. На каких научных положениях основано понимание закономерности формирования технического мастерства?

11. Что лежит в основе формирования и как формируются умения и навыки выполнения двигательных действий?

12. Какие этапы и стадии принято выделять при освоении двигательных навыков?

13. Чем характеризуется этап начального разучивания двигательных действий?

14. Каковы особенности этапа углубленного разучивания двигательных действий?

15. Чем характеризуется этап закрепления и дальнейшего совершенствования двигательных действий?

Глава 15. Тактическая подготовка спортсменов

15.1. Структура тактической подготовленности в разных видах спорта

Под ***тактикой*** *соревновательных действий подразумевается общая форма их целесообразного построения, последовательно объединяющая соревновательные действия в соответствии с замыслом и основными линиями поведения спортсмена (команды) на соревновании* (Л. П. Матвеев, 1999).

В целом *смысл тактики* спортсмена или команды заключается в выборе и использовании таких замыслов, моделей и практических способов соревновательного поведения, которые позволили бы с наибольшей эффективностью реализовать свои достиженческие возможности (физические, психические, технические) в сложившихся условиях и с наименьшими трудностями преодолеть сопротивление соперников.

Специфика вида спорта во многом является решающим фактором, определяющим содержание и структуру тактических действий. В зависимости от особенностей соревновательной деятельности в конкретном виде спорта или соревновательной дисциплине различают индивидуальную, групповую и командную тактики.

Вместе с тем, по мнению В. Н. Платонова (1986, 2004), задачи, определяющие основные направления спортивной борьбы, могут быть связаны с участием спортсмена в серии стартов с целью подготовки и успешного участия в главных соревнованиях сезона, либо обеспечивать общий итоговый успех (носить *стратегический* характер). С другой стороны, они могут быть *локальными*, связанными с участием в отдельных соревнованиях или конкретном поединке, схватке, забеге, игре и т. п.

Наряду с этим в зависимости от характера состязаний в различных видах спорта и ситуаций, возникающих в них, тактика может носить *алгоритмический, вероятностный* и *эвристический* характер (В. С. Келлер, 1986). При этом В. П. Суслов, Ж. К. Холодов (1997) считают целесообразным выделять определенные группы видов спорта по некоторым особенностям реализации общего тактического замысла.

Алгоритмическая тактика строится на заранее запрограммированных действиях и преднамеренной их реализации. Такая тактика особенно характерна для видов

спорта, условия состязания в которых организованы так, что спортсмены выступают отдельно друг от друга, без непосредственного контакта, в последовательности, определяемой жеребьевкой. Среди видов спорта, для которых свойственна алгоритмическая тактика, можно выделить три группы:

1-я группа – сложно-координационные виды спорта, конечные результаты представителей которых обусловлены субъективной оценкой судьями качества исполнения, выразительности, артистизма и т. п. (спортивная и художественная гимнастика, акробатика, аэробика, фигурное катание, спортивные танцы и т. д.).

Тактические задачи, решаемые спортсменами, сопряжены здесь с умением правильно, в соответствии со своими физическими и техническими возможностями, составить соревновательную программу, оценить возможности противника, особенности судейства и, в зависимости от этого, определить характер своего выступления.

Проявлениями тактической подготовленности в этих видах спорта являются умения продолжить упражнение в случае срыва отдельных элементов, а также менять элементы в комбинации, упрощая и/или усложняя их в зависимости от ситуации.

2-я группа – скоростно-силовые виды спорта ациклического характера, результаты в которых оцениваются в точных количественных мерах силы и пространства (легкоатлетические прыжки и метание, тяжелая атлетика и др.).

Тактические задачи в данном случае сопряжены с умениями распределять силы между попытками, определять величину начального усилия в первых подходах или попытках. Одним из вариантов тактики может быть установка на достижение максимально высоких результатов в первой или последней попытках, чтобы ошеломить противника или не дать ему времени для сосредоточения и настройки.

3-я группа – спринтерские виды спорта, в которых соперники хотя и могут выступать одновременно, однако между ними нет непосредственного контакта.

Особенности тактической подготовки заключаются в воспитании умения чувствовать скорость своего перемещения по дистанции и скорость соперников, сохранять легкость передвижения и возможность некоторого варьирования скорости, несмотря на краткосрочность соревновательного упражнения и эмоциональное возбуждение.

Вероятностная тактика предполагает преднамеренно-экспромтные действия, в которых планируется лишь

определенное начало, а варианты продолжения действий зависят от конкретных реакций противника или партнеров и ситуации, складывающейся в состязаниях.

С некоторыми особенностями такую тактику применяют в нескольких группах видов спорта.

1-я группа – виды спорта циклического характера, требующие проявления выносливости, в которых противники выступают на одной дорожке или единой трассе.

В этих видах спорта имеет место сравнительно тесный контакт между соперниками и возможно некоторое взаимодействие между партнерами по команде. Как правило, решаются две тактические задачи: регулирование усилий на дистанции с целью достижения наилучшего результата и определение своего поведения с учетом действий партнеров или основных соперников. Наиболее распространенные варианты тактики:

– прохождение дистанции на заранее спланированный высокий результат в сравнительно равномерном темпе независимо от поведения конкурентов;

– тактика, рассчитанная на выигрыш с относительной невысокой дистанционной скоростью и резким спуртом на финише;

– навязывание сопернику невыгодной для него «раскладки сил» с резким изменением темпа продвижения по дистанции.

2-я группа – объединяет *игровые виды спорта, в которых участники состязаний выступают в составе команд.*

Между партнерами по команде в данном случае существуют отношения игровой взаимопомощи, между игроками команд противников – отношения противодействия с отдельными элементами противоборства. Тактическая подготовка идет в основном по трем направлениям:

– совершенствование умения правильно распределять свои силы и четко исполнять отработанные технические приемы в процессе состязаний;

– совершенствование в гибком использовании освоенных тактических систем;

– совершенствование умения быстро переключаться с одного тактического варианта на другие в зависимости от возникающих ситуаций.

3-я группа – объединяет *спортивные единоборства,* для которых характерно прямое взаимодействие с соперником. В этих видах спорта тактика определяет, по существу, все разделы подготовки спортсмена. Применяемые им технические приемы находятся в прямой зависимости от действий противника.

Сложность осуществления тактических действий в этих видах спорта определяется трудностями восприятия, принятия решений и реализации действий из-за многообразия возможных действий противника, дефицита времени, пространства, информации, неопределенного момента начала действий и др.

В таких видах спорта различают тактику нападения и защиты. Нападающим действиям всегда предшествует разведка, маневрирование, различные обманные движения. При этом тактическая подготовка направлена прежде всего на организацию скрытых атакующих действий, а также на быструю и правильную оценку создавшейся ситуации и формирование умения принимать оптимальное решение в зависимости от действий противника. Кроме того, необходимо совершенствовать умение правильно распределять свои силы в процессе состязаний.

4-я группа – включает в себя различные *многоборья*.

Тактика в многоборье складывается из тактики в отдельных видах и общего тактического плана выступлений на протяжении всего соревнования.

Тактическая подготовка в данном случае заключается в формировании умения правильно распределять силы на протяжении всего состязания, а также делать акценты на отдельных видах программы, предельно мобилизуя свои возможности в решающие фазы и правильно сочетая периоды напряженной деятельности и относительного расслабления между выступлениями в отдельных видах программы.

Эвристическая тактика строится на экспромтном реагировании спортсменов в зависимости от создавшейся ситуации в ходе соревновательного поединка. Такая тактика особенно характерна для ситуаций, возникающих в спортивных играх и единоборствах.

Следует понимать, что разделение видов спорта на группы с преимущественным использованием того или иного варианта тактики достаточно условно. Составляя суждение о целесообразности той или иной тактики спортсмена или команды, надо помнить, что принципиально не может быть одного единственного ее варианта, наилучшего во всех случаях, поскольку тактика варьируется в зависимости от большого количества переменных факторов.

15.2. Факторы, влияющие на тактику соревновательной деятельности спортсменов

На тактические действия отдельных спортсменов и целых команд оказывают влияние различные факторы, связанные с

организацией и проведением соревнований. По мнению В. П. Суслова, Ж. К. Холодова (1997), следует выделить следующие *факторы:*

– ***правила соревнований –*** определяют специфическую активность в рамках определенного вида спорта, поэтому они в первую очередь регламентируют средства, формы и виды тактики в конкретной спортивной дисциплине. Периодически правила соревнований в некоторых видах спорта претерпевают изменения, что, в свою очередь, требует внесение корректив в тактику ведения соревновательной борьбы;

– ***положение о соревнованиях –*** определяет тактику в конкретном соревновании: целесообразную расстановку сил внутри команды, количество участников, выступающих в отдельных видах программы соревнований, особенности организации командной борьбы с возможностью утраты отдельных личных мест в некоторых состязаниях, чтобы способствовать общей командной победе в соревнованиях или победе лидера;

– ***условия внешней среды –*** характеризуются состоянием мест соревнований, качеством спортивного инвентаря, метеорологическими и климатическими условиями, характером судейства, поведением зрителей и другими показателями, определяют необходимость осознанного изменения способа решения двигательных задач, оказывают влияние на вынужденную вариативность технических и тактических действий;

– ***уровень физической, технической и психологической подготовленности отдельных спортсменов или команды в целом –*** определяет возможности решения тактических задач в конкретных состязаниях;

– ***учет технико-тактических и функциональных возможностей партнеров и противников –*** позволяет определить возможные варианты ведения спортивной борьбы;

– ***значимость соревнований в общей системе подготовки и мотивация на достижение определенного результата в конкретном состязании*** – основываются на определении роли и места соревнований в тренировочно-соревновательном процессе и отношении самих участников к этим соревнованиям как к основным или подготовительным, позволяя избрать тактику на достижение определенных целевых установок.

При этом, по мнению Л. П. Матвеева (1999), можно выделить достаточно распространенные *варианты*:

– нацеленность на победу «во что бы то ни стало» с превышением прежнего и индивидуально-максимального

результата:

– нацеленность на победу в условиях, объективно ограничивающих уровень спортивных результатов, или в облегченных условиях;

– нацеленность на демонстрацию преднамеренно строго лимитированного результата;

– «условно-состязательная» нацеленность, не акцентированная на спортивно-техническом результате.

В целом реализация задач тактической подготовки спортсмена зависит от содержания всех других разделов его подготовки (физической, технической, психологической).

15.3. Средства и методы овладения тактическими действиями

Тактическая подготовка спортсмена направлена на овладение тактическим мастерством организации и проведения спортивной борьбы в рамках спортивного состязания. Средства и методы овладения тактическими действиями, весь процесс тактической подготовки в значительной мере обусловливаются спецификой вида спорта, этапом подготовки и квалификацией спортсмена. При этом овладение тактическими действиями связано с расширением используемых средств, а также развитием умений применять один прием для решения различных тактических задач и различные приемы – для решения одной тактической задачи.

В. Н. Платонов (1997, 2004) считает, что практическая реализация тактической подготовленности применительно к конкретному старту в соревнованиях предполагает решение следующих задач:

– создание целостного представления о состязании;

– формирование индивидуального стиля ведения соревновательной борьбы;

– принятие решений и своевременное их воплощение в ходе соревновательной борьбы на основе рациональных приемов и действий, с учетом особенностей противника, среды, судейства, соревновательной ситуации и др.

Тактическая подготовка в одних случаях должна решать задачи обеспечения рационального распределения сил спортсмена или команды в ходе соревнований или целесообразного использования технического мастерства и индивидуальных особенностей спортсмена для решения конкретных целей спортивной борьбы, в других – повышения эффективности во взаимодействии с партнерами по команде или своевременного переключения с одной системы тактических

действий на другую.

В качестве практического раздела содержания тренировки тактическая подготовка наиболее полно представлена на этапах, непосредственно предшествующих основным состязаниям, и на «промежуточных» этапах между основными состязаниями (если их несколько в данном цикле тренировки). В начале подготовительного периода этот раздел включает формирование новых и совершенствование сформированных ранее тактических приемов как элементов целостных форм избранной тактики состязаний. Логика построения его характеризуется переходом от элементов к целому, который осуществляется в зависимости от достигаемого уровня общей и специальной подготовленности.

Для овладения тактикой может использоваться вся совокупность словесных, наглядных и практических средств и методов подготовки. Тактические знания, умения и навыки приобретаются на протяжении всего периода занятия спортом. При этом с ростом мастерства и накоплением опыта объем знаний, подлежащих усвоению, увеличивается. От их широты и глубины во многом зависят объективность, основательность и целесообразность тактических концепций, планов, замыслов спортсменов и умения их реализовывать в конкретной ситуации. Поэтому при проведении тактической подготовки необходимо решать следующие задачи:

– постоянное пополнение и углубление знаний о закономерностях спортивной тактики, ее эффективных формах;

– обновление и углубление спортивно-тактических умений и навыков, схем и т. д. ведения соревновательной борьбы;

– проведение систематического сбора информации о спортивных соперниках, условиях предстоящих состязаний, режиме соревнования, социально-психологической атмосфере в регионе проведения соревнования и разработка тактических замыслов для различных условий проведения соревнований;

– воспитание тактического мышления.

Специфическими средствами тактической подготовки являются: формирование знаний о тактических действиях и тактического мышления на основе мысленного решения тактических задач, а также практическое освоение разнообразных двигательных действий, используемых для решения определенных тактических задач.

Общие и специальные знания по тактике в избранном виде спорта составляют необходимую предпосылку для формирования различных тактических действий, являясь основой творческого мышления при решении тактических задач. Вместе с тем следует помнить, что простое накопление знаний по тактике, не

подкрепленных личным двигательным опытом спортсмена, само по себе не может положительно повлиять на спортивные результаты.

В основе *практических методов* тактической подготовки лежит принцип моделирования деятельности спортсмена в облегченных условиях, в усложненных условиях, а также в условиях, максимально приближенных к предстоящим соревнованиям. К этим методам относятся: тренировка без противника, с условным противником, с партнером, с противником (В. Н. Платонов, 1997, 2004).

Метод тренировки без противника применяется для овладения основами техники и тактики действий, обучения активному и сознательному их анализу. Специфическими средствами тренировки являются основные положения и движения, перемещения, имитационные упражнения, различные их сочетания.

Метод тренировки с условным противником предполагает использование вспомогательных приспособлений (мишени, манекены, тренажерные устройства и т. п.), позволяющих отработать дистанционные, временные, ритмические характеристики действий, развивать и совершенствовать зрительно-двигательные ощущения.

Метод тренировки с партнером является основным для овладения тактикой действий. Основные средства тренировки – парные и групповые упражнения, отличающиеся большим разнообразием и носящие преимущественно технико-тактическую направленность, в которых отрабатываются чувства момента начала своих действий, целенаправленности общения с партнером, дифференцировка дистанционных, временных, мышечно-двигательных параметров взаимодействий.

Метод тренировки с противником применяется для детальной отработки тактики действий, тактического совершенствования с учетом индивидуальных особенностей спортсменов, совершенствования волевых качеств; воспитания умения использовать свои возможности в различных тактических ситуациях, создаваемых противником.

В качестве тренировочных средств используются упражнения в обусловленных ситуациях, в которых спортсмен, исполняющий роль противника, действует в пределах четко обозначенных задач, поставленных тренером, а также фрагменты отдельных соревновательных ситуаций, тренировочные и соревновательные состязания.

Л. П. Матвеев (1977, 1999) предложил систему упражнений и методических подходов к становлению спортивной тактики,

которая включает следующее:

1) *создание облегченных условий*.

Обычно бывает необходимо при формировании новых сложных умений и навыков или преобразовании сформированных ранее. Чаще всего достигается путем упрощения разучиваемых форм тактики, расчленением их на менее сложные операции (с выделением, например, действий атакующей или оборонительной тактики в спортивных играх и единоборствах, тактики старта, позиционной борьбы на дистанции, промежуточных спуртов и финиширования в видах спорта циклического характера). Первоначально облегчают и внешние условия упражнений, с тем чтобы содействовать точному выполнению тактических заданий. Так, в спортивных играх и единоборствах упрощают условия противодействий: ограничивают степень разнообразия атакующих или защитных действий условного соперника, суживая тем самым диапазон возможных помех; регламентируют исходные положения, границы перемещений и других маневров таким образом, чтобы создать благоприятные условия для одной из противоборствующих сторон, и т. д. В видах спорта циклического характера облегченные условия создают с помощью лидирования, корректирующей информации по ходу упражнения и другими путями;

2) *создание условий, усложняющих возможности реализации оптимального тактического плана* (выполнение заданий в непривычных условиях, введение дополнительных помех).

Цель использования тактических упражнений повышенной трудности – обеспечить надежность разученных форм тактики и стимулировать развитие тактических способностей. К числу относительно общих методических подходов, воплощаемых в таких упражнениях, относятся:

а) реализация намеченного тактического замысла в тренировочной схватке с несколькими соперниками (поочередно меняющимися по ходу схватки), в игровых упражнениях и тренировочных играх с численно превосходящей командой (групповые тактические упражнения в играх «один против двух», «трое против пяти» и т. д.);

б) преодоление заданными технико-тактическими приемами сопротивления соперника, которому разрешено пользоваться более широким арсеналом приемов (в том числе и не предусмотренных правилами состязаний);

в) оптимальное распределение сил на дистанции вопреки специально организованному противодействию нескольких соперников, стремящихся (по заданию) всячески помешать этому (сбить темп, блокировать выход на выгодную позицию при

прохождении виражей и т. д.);

г) выдерживание тактической схемы при существенной вариации пространственно-временных и динамических характеристик движений или, напротив, неожиданное изменение тактики в связи с резко изменившейся ситуацией или по дополнительному сигналу тренера;

д) реализация тактической схемы при работе в условиях значительного и постоянно прогрессирующего утомления;

3) *моделирование тактических действий в условиях, максимально приближенных к условиям предстоящего соревнования.*

Цель моделирования – апробировать выработанный тактический замысел и план в условиях, как можно больше совпадающих с условиями предстоящего состязания, включая конкретные особенности состава участников, распорядка состязания, способа выявления победителя, климатические и географические условия.

Следует учитывать, что совершенствованию тактического мастерства в разных видах спорта на различных этапах многолетней подготовки и в различные периоды тренировочного макроцикла уделяется неодинаковое внимание. Наиболее целенаправленная работа над повышением тактической подготовленности проводится на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей, когда спортсмен готовится к высшим достижениям. На этапе специализированной базовой подготовки совершенствуются в основном узловые компоненты тактического мастерства. На этапах предварительной подготовки и начальной специализации тактическое совершенствование является второстепенной задачей и включает лишь наиболее общие вопросы тактической подготовки.

Вопросы для самоконтроля

1. Что понимается под термином «тактика соревновательных действий»?
2. Что понимается под тактической подготовленностью спортсменов?
3. Что обусловливает структуру тактической подготовленности?
4. Какой характер может носить тактика в различных видах спорта?
5. Какие особенности имеет алгоритмическая тактика в различных группах видов спорта?

6. Какие особенности имеет вероятностная тактик, и как она реализуется в различных видах спорта?

7. Чем характеризуется эвристическая тактика, и в каких видах спорта она чаще используется?

8. Какие факторы и как оказывают влияние на тактику соревновательных действий?

9. Какие варианты тактики соревновательной борьбы выделяет Л. П. Матвеев?

10. На что направлено овладение тактическими действиями при совершенствовании тактической подготовленности?

11. Какие практические методы тактической подготовки используются в спорте?

12. Какую систему упражнений и методических приемов предлагает Л. П. Матвеев для освоения спортивной тактики?

13. Как распределяется тактическая подготовка в многолетней тренировке спортсменов?

Глава 16. Основные концепции и технология построения больших тренировочных циклов

16.1. Факторы, которые необходимо учитывать на практике при выборе той или иной модели построения круглогодичной тренировки

Впервые наиболее полное обобщение знаний, связанных с обоснованием системы планомерной подготовки спортсменов в годичном цикле, которая с высокой долей вероятности гарантировала бы достижение наивысшего результата в ответственных соревнованиях года, было изложено в работах Л. П. Матвеева, а затем получило дальнейшее развитие в трудах других специалистов [Н. Г. Озолин, В. Н. Платонов, Ю. В. Верхошанский, А. П. Бондарчук, Ц. Желязков и К. Кръстев (Болгария), Л. Надори, И. Гранек (Венгрия), Д. Харре, Е. Мюллер (Германия) и др.]. В этих публикациях на основе систематизации и анализа теоретических знаний и многочисленных эмпирических фактов, выявленных в системах подготовки спортсменов в различных видах спорта, были раскрыты основные механизмы, обеспечивающие эффективность спортивной тренировки.

В целях обоснования эффективности этого процесса в качестве главного момента была рассмотрена необходимость его разделения на отдельные, количественно и качественно отличающиеся друг от друга структурные элементы (периоды, фазы, этапы, циклы). В настоящее время, основываясь на этих положениях, при организации тренировочного процесса специалисты рекомендуют строить его в виде циклов – относительно законченных этапов с частичным повторением отдельных элементов. Выделяют макро-, мезо– и микроциклы.

Макроцикл *представляет собой целостный, упорядоченный этап подготовки, в процессе которого в соответствии с главной задачей обеспечивается оптимальная динамика развития и удержания спортивной формы.* Весь процесс спортивной подготовки в макроцикле направлен на адаптацию организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам, обеспечивающим рост физической подготовленности, совершенствование технико-тактических навыков и последующую их реализацию в соревнованиях.

В зависимости от индивидуальных особенностей развития и

удержания спортивной формы, а также необходимости достижения максимально возможного результата к определенному соревнованию, временны́е границы отдельного макроцикла могут колебаться от нескольких лет до нескольких месяцев. Наиболее часто специалисты в качестве временных границ макроцикла рассматривают годичный этап подготовки. Вместе с тем тенденция расширения общего календаря соревнований, в числе которых от 2 до 4 наиболее ответственных (главных), распределенных в течение года, заставляет специалистов строить годичную подготовку из нескольких макроциклов. Поэтому в тренировке спортсменов встречается построение годичной тренировки на основе одного макроцикла (одноцикловое), двух макроциклов (двухцикловое), трех (трехцикловое) и большего количества циклов.

Поскольку речь идет об управляемом, а не хаотичном процессе, то закономерно встает вопрос о его моделировании и определении структуры макроцикла. Как отмечает В. Н. Платонов (1986), структура моделируемого макроцикла может быть охарактеризована:

– порядком взаимосвязи и соотношения различных сторон спортивной подготовки (объема и интенсивности работы, ОФП, СФП, технической, психологической подготовки и т. д.);

– соотношением параметров тренировочных и соревновательных нагрузок (доли соревновательных на грузок в суммарном объеме работы и т. д.);

– последовательностью и взаимосвязью различных звеньев (отдельных занятий, микро– и мезоциклов, этапов, периодов и т. д.).

В. Н. Платонов считает, и с ним солидарны многие ведущие теоретики в области организации спортивной тренировки (Н. Г. Озолин, 1970; М. Я. Набатникова, 1982; Ю. В. Верхошанский, 1985; А. П. Бондарчук, 1987; Л. С. Хоменков, 1987; В.П.Филин, 1987; Л. П. Матвеев, 2000), что методика построения тренировочных макроциклов в первую очередь обусловливается главной задачей, решению которой посвящены занятия на конкретном этапе многолетнего со вершенствования. Построение тренировочных макроциклов в начале многолетней подготовки принципиально отличается от построения макроциклов в период максимальной реализации индивидуальных возможностей.

На этапах *предварительной подготовки* макроцикл строится преимущественно в виде круглогодичного подготовительного периода. Его основная задача заключается в создании на основе гармоничного физического развития и укрепления здоровья технических и функциональных предпосылок для дальнейшего

спортивного совершенствования. Задачи технико-тактической, физической, психологической подготовки решаются главным образом параллельно и лишь в отдельных случаях последовательно (когда есть необходимость уделить особое внимание устранению явно выраженных недостатков или диспропорций, а также в ситуациях, вызванных необходимостью изменения условий проведения занятий). Основным является повышение двигательной активности и общего физического развития за счет постепенного повышения нагрузки в течение всего цикла подготовки. Соревнования организуются в основном с целью проверки подготовленности, повышения эмоциональности занятий, мотивации и не требуют специальной подводки к ним. Вопрос о структуре годичного цикла подготовки с ориентацией на возможность демонстрации максимально возможного спортивного результата в этом случае вообще довольно условен.

На этапах углубленной тренировки в избранном виде, и особенно этапе спортивного совершенствования, когда ставится с возрастающей остротой задача максимального раскрытия индивидуальных возможностей спортсмена для достижения наивысших результатов и успешного выступления в соревнованиях, макроструктура тренировки приобретает значительно более сложный характер, на котором мы далее остановимся подробнее.

Кроме *возраста и квалификации занимающегося*, при выборе структуры годичного цикла тренировки необходимо учитывать: *специфические особенности вида спорта и закономерности становления мастерства в нем, необходимость подготовки к участию в конкретных соревнованиях с показом определенного результата, индивидуальные адаптационные возможности спортсмена и структуру его подготовленности, содержание предшествующей тренировки.*

Только с учетом перечисленных факторов можно попытаться подобрать для того или иного спортсмена, той или иной тренировочной группы наиболее адекватную модель годичного тренировочного цикла. Задача эта весьма сложная из-за бесчисленного множества возможных значений и сочетаний в составе, объеме, продолжительности и организации нагрузок различной направленности. Как справедливо отмечает Ю. В. Верхошанский (1985), практически принятие решения в такой ситуации осуществляется путем перебора и оценки многих из приемлемых вариантов построения тренировки. Их тем меньше, чем опытнее тренер, то есть чем больше у него оснований к тому, чтобы сразу отвергнуть одни варианты и задуматься над другими. Добавим, что готовых рецептов в этом деле нет и быть не может,

даже если кто-то предлагает, казалось бы, безупречную модель. Вспомним, что олимпийскими чемпионами, случалось, становились ученики тренеров, исповедовавших прямо противоположные тренировочные концепции. Вместе с тем современная теория и спортивная практика накопили солидный материал, касающийся разнообразных систем построения тренировочного процесса.

16.2. Наиболее принципиальные положения «классической» модели построения тренировочных макроциклов (по Л. П. Матвееву)

«Классическая» модель построения круглогодичной тренировки в наиболее законченном виде описана Л. П. Матвеевым (1964–2000). Основной концептуальный подход к ней основан на периодизации тренировочного процесса. Задачи и содержание занятий в различных периодах годичного макроцикла, построенного по схемам (одно-, двух– и трехцикловой), весьма подробно изложены в литературе, которая широко известна и доступна. Поэтому остановимся на наиболее существенных моментах, взяв в качестве основы для анализа один изолированный тренировочный цикл, состоящий из подготовительного, соревновательного и переходного периодов.

В «классической» модели макроцикла в подготовительном периоде выделяют два этапа – общеподготовительный (фундаментальной, или базовой подготовки) и специально-подготовительный; в соревновательном периоде тоже два этапа – непосредственной специальной подготовки и ранних соревнований и этап главных соревнований. Вместе с тем В. Н. Платонов (2013) считает, что использование многоцикловых (от 4 до 6–7 циклов) схем периодизации не позволяет четко выделить указанные периоды и требует несколько иного подхода к построению макроцикла. Тем не менее можно выделить следующие принципиальные положения, на которых базируется «классическая» модель (рис. 16.1):

1. Плавное, волнообразное и, как правило, противофазное изменение основных параметров тренировочных нагрузок (объема и интенсивности, ОФП и СФП).

2. В первой половине подготовительного периода, на общеподготовительном этапе, осуществляется постепенное повышение объема нагрузки при относительно небольшой интенсивности. Во второй половине этого периода (этап специальной подготовки) происходит постепенное повышение интенсивности выполнения упражнений с достижением

максимума к соревновательному периоду при снижении их объема.

3. Объем средств ОФП должен достигать максимальных величин в первой половине подготовительного периода и постепенно снижаться по мере приближения к соревновательному сезону; кроме того, их объем должен быть значительным и в переходном периоде.

4. Умеренное использование средств СФП в переходном и первой половине подготовительного периодов и постепенное увеличение их доли по мере приближения к соревновательному периоду.

5. В целом относительно равномерное размещение основных тренировочных средств физической и технико-тактической подготовки в годичном цикле и комплексное использование их для параллельного решения задач:

а) повышения моторного потенциала (через ОФП и СФП);

б) совершенствования умения реализовывать этот потенциал (через технико-тактическую подготовку).

6. На заключительном этапе соревновательное упражнение используется как основное тренировочное средство интегральной подготовки. На его основе осуществляется объединение в целостную систему результатов, достигнутых по различным направлениям подготовки, обеспечивая их слаженное и эффективное комплексное проявление.

7. Повторная тренировочная нагрузка на фоне неполного восстановления организма нежелательна, хотя в отдельных случаях это и допустимо. В ходе тренировки уровень специальной работоспособности должен не уклонно повышаться, снижение его на отдельных этапах свидетельствует об отклонении от правильной линии в организации тренировки.

8. В ходе тренировки необходимо сохранять такое состояние спорт смена, которое обеспечивает возможность успешного выполнения основного соревновательного упражнения.

9. Участие в соревнованиях возможно и желательно на протяжении всего периода становления спортивной формы.

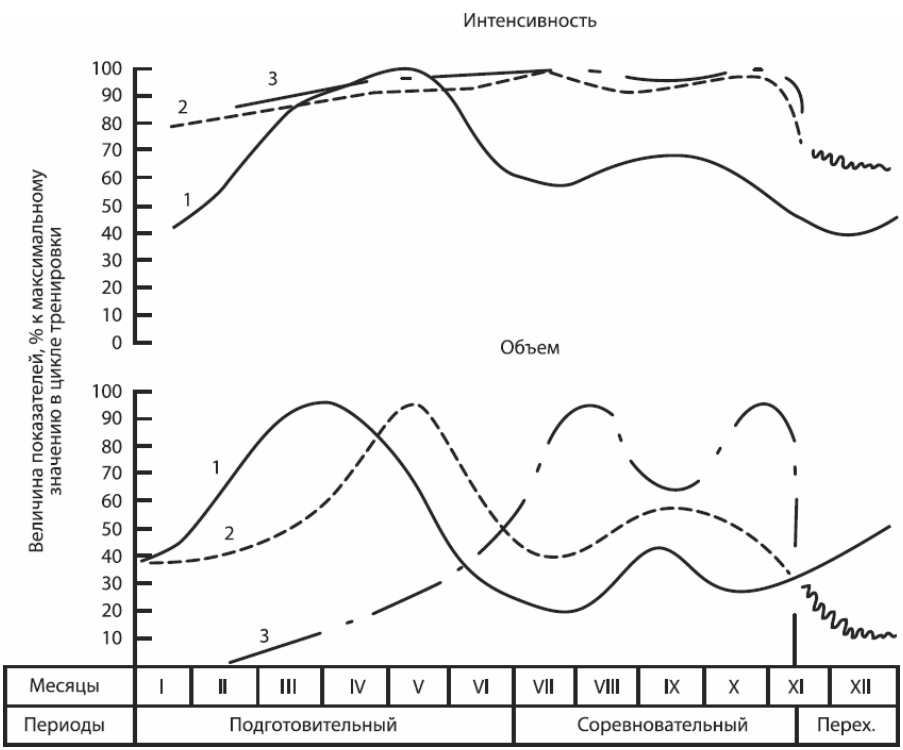

Рис. 16.1. Примерная схема динамики нагрузок в годичном цикле тренировок по основным компонентам общего объема и интенсивности *(Л. П. Матвеев, 1977)*

1 – общеподготовительные упражнения; 2 – специально-подготовительные упражнения; 3 – соревновательные упражнения в избранном виде спорта

16.3. Аргументы против и в пользу «классической» модели построения круглогодичной тренировки

Аналитический обзор литературы показал, что примерно 20–25 последних лет вокруг вопроса о построении модели периодизации спортивной тренировки среди специалистов разных стран идет активная полемика. Особенно это касается вопросов подготовки спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства. Причем противоположные позиции в споре заняли наиболее авторитетные отечественные специалисты: Л. П. Матвеев, Ю. В. Верхошанский, А. П. Бондарчук, А. Н. Воробьев, В. В. Петровский, В. Н. Платонов, В. Б. Иссурин, А. В. Ивойлов, В. П. Филин, Ф. П. Суслов, В. Н. Селуянов, Б. Н. Шустин и ряд других. Кроме того, к этой дискуссии подключились и ряд специалистов из других стран: Т. Bompa, G. Haff, E. Haff, W. Kaemer, S. Plisk, M.

Stone и др., которые также высказывают альтернативные позиции по отношению к вопросам периодизации спортивной тренировки. Вряд ли еще найдется проблема в теории и методике спортивной тренировки, где бы наблюдалось наличие столь противоречивых взглядов. Прежде всего острие критики направлено в сторону модели построения круглогодичной тренировки, предлагаемой Л. П. Матвеевым и его сторонниками.

Так, В. В. Бойко (1987), Ю. В. Верхошанский (1985, 1992, 1998), В. Н. Селуянов (1998) и ряд зарубежных специалистов обвиняют традиционную модель построения годичного тренировочного цикла в эмпиризме, в отсутствии глубокого теоретического обоснования. По мнению В. В. Бойко (1987), эмпирико-аналитические методы способствовали и до сих пор способствуют постепенному повышению эффективности тренировочного процесса, но они не в состоянии радикально улучшить систему тренировки.

При этом В. В. Бойко А. П. Бондарчук, Ю. В. Верхошанский и ряд других авторов в качестве основы для создания действительно научной системы построения тренировочного процесса предлагают признавать приоритет «биологической составляющей» и рассматривать процесс спортивного совершенствования с позиции теории адаптации. Большинство зарубежных специалистов отмечают, что концептуальной основой для периодизации процесса подготовки должны являться положения Г. Селье о теории стресса.

В ответ на это Л. П. Матвеев (1998, 1999, 2000), В. Н. Платонов (1996, 1998, 2013), Ф. П. Суслов, В. П. Филин (1991, 1998), W. Kaemer (2004), M. Stone et al. (2007) аргументированно заявляют, что кроме теории адаптации и теории стресса в обосновании рациональной периодизации необходимо основываться на теории функциональных систем, на механизмах развития утомления, протекании восстановительных реакций и явлении суперкомпенсации, а также оценках реакции на различным образом спланированные тренировочные воздействия, различающиеся по величине и направленности. Значимы и другие особенности, связанные с непосредственной спортивной подготовкой.

Авторы этих публикаций утверждают, что в основе критикуемой модели лежит не только адаптационная теория, но и теория развития, подкрепленная практикой спорта. При этом Л. П. Матвеев постоянно акцентировал внимание на том, что фазовость развития спортивной формы опирается как на обширный материал биологического характера, так и на закономерности более высокого порядка. Это определяет

несводимость процесса спортивной тренировки к отдельным положениям и требует системно взаимосвязанной совокупности положений, выраженных в принципах, отражающих логику развертывания тренировочного процесса с целью достижения состояния наивысшей готовности к моменту проведения главных соревнований.

Его поддерживает В. Н. Платонов (1986, 1998, 2013), отмечая несостоятельность подхода к обоснованию рациональной структуры макроциклов на основе выборочного использования отдельных факторов, сколь бы значимыми ни казались они сами по себе. Стремление построить тренировочный процесс, говорит он, на основе использования только закономерностей формирования адаптации (применительно к повышению приспособительных реакций морфологического, физиологического или биохимического характера) является достаточно плодотворным при решении только локальных задач спортивной тренировки. Возведение этого подхода в ранг общих закономерностей, которые лежат в основе построения тренировочного макроцикла, является серьезной методологической ошибкой, способной самым отрицательным образом сказаться на качестве тренировки. Заметим, что такие попытки особенно часто встречались в конце прошлого века (P. Tschiene, 1991, 1992; Ю. В. Верхошанский, 1993, 1998; М. Р. Смирнов, 1999 и др.), и поэтому тезис В. Н. Платонова остается актуальным и по сей день.

Критикуя позиции Л. П. Матвеева, Ю. В. Верхошанский (1985, 1992) также обращает внимание (и с ним солидарен В. В. Бойко) на его «пренебрежительное» отношение к планированию сроков тех или иных этапов макроцикла. Он считает, что «…решающим здесь должен быть учет закономерностей долговременной адаптации организма спортсмена к тренирующим воздействиям. Нельзя подстраиваться под календарь соревнований, календарь не может быть основой в программировании тренировочного процесса».

Л. П. Матвеев, Н. Г. Озолин и В. Н. Платонов имеют на этот счет иную точку зрения. Так, последний (2013) отмечает, что именно Л. П. Матвеевым впервые была выдвинута идея, согласно которой периодизация спортивной тренировки при подготовке квалифицированных спортсменов должна обусловливаться не сезоном и календарем соревнований, а закономерностями развития состояния наивысшей готовности к соревнованиям – «спортивной формы». Вместе с тем Л. П. Матвеев обосновал объективный характер влияния на периодизацию спортивной тренировки календаря соревнований и сезонно-климатических

условий.

Н. Г. Озолин (1970) утверждает, что направленность содержания тренировочного процесса определяет периодизацию, а не наоборот. Деление на этапы и периоды помогает планировать процесс тренировки, эффективнее оформлять содержание подготовки по задачам и по времени. В тех случаях, когда этап спортивного онтогенеза не совпадает со сроками Олимпийских игр, можно существенно ускорить или замедлить процесс подготовки, чтобы достигнуть высшей работоспособности именно к олимпийскому старту.

Не вполне обоснованными, на наш взгляд, являются суждения ряда авторов (Ю. В. Верхошанский, 1998; В. Б. Иссурин, 2010; T. Bompa, G. Haff, 2009; G. Haff, E. Haff, 2012), приписывающие Л. П. Матвееву позиции сторонника исключительно моноцикловой системы периодизации годичной подготовки как не соответствующей требованиям современного спорта, не обеспечивающей стремление спортсменов успешно выступать в большом количестве достаточно значимых соревнований в течение года, поскольку Л. П. Матвеев, опираясь на многолетние исследования особенностей динамики спортивных достижений в разных видах спорта, предлагал различные варианты построения тренировки в годичном цикле на основе одно-, двух– и трехпикового варианта достижения состояния наивысшей готовности к соревнованиям.

Более того, В. Н. Платонов считает, что «классическая» модель периодизации не ограничивает соревновательную практику, а лишь приводит ее в соответствие с системой подготовки к главным соревнованиям сезона, не допуская форсированной подготовки к многочисленным соревнованиям, которая может привести к разрушению процесса планомерного становления спортивного мастерства. Те, кто пытаются строить подготовку на основе кратковременных стандартных блоков, игнорируя наиболее эффективные закономерности формирования спортивного мастерства, могут добиться определенных успехов в различных второстепенных соревнованиях, проводимых в течение года, однако их с большой вероятностью может ожидать провал в главных стартах сезона.

Еще один аргумент против «классической» модели периодизации выдвигают А. Н. Воробьев, А. В. Ивойлов (вместе с ними В. В. Бойко, А. П. Бондарчук, Ю. В. Верхошанский и ряд других специалистов), которые считают нецелесообразным разделение подготовки высококвалифицированных спортсменов на относительно самостоятельные, длительные периоды базовой (общей) и специальной подготовки. Они считают, что

использование в значительном объеме средств ОФП (особенно на ранних этапах макроцикла) ведет к тому, что в организме спортсмена формируются адаптационные процессы, направленные мимо поставленной цели, во многих случаях – в противоположную сторону. Следовательно, эффективными могут быть лишь те упражнения, которые имеют сходство с соревновательным упражнением по проявляемым двигательным качествам, кинематическим и динамическим характеристикам, особенностям энергообеспечения мышечной деятельности. Если мы готовим спринтера, считает, к примеру, В. В. Бойко (1987), то неразумно строить тренировку так, чтобы соответственно по этапам делать из него вначале стайера, затем переделывать в средневика и, наконец, в спринтера. Тренировочный сбор по ОФП, особенно напряженный, – мощный фактор дезорганизации целенаправленной специальной адаптации организма.

Здесь налицо явное желание приписать сторонникам Л. П. Матвеева представление о средствах ОФП как упражнениях, бесконечно далеких от специфических средств тренировки в осваиваемой спортивной дисциплине. Однако Л. П. Матвеев всегда подчеркивал необходимость адекватного подбора средств ОФП для представителей тех или иных видов спорта и выступал против их унификации (1977, 2000).

Принципиально важным является вопрос об оптимальном сочетании повторных нагрузок и характере их изменения в макроцикле. Исходя из того, что по мере роста подготовленности спортсменов и их адаптации к физическим нагрузкам требуется существенное увеличение объема целенаправленных тренировочных нагрузок, Ю. В. Верхошанский (1985), В. Б. Иссурин (2010) и др. считают, что необходимость ожидания полного восстановления после каждой тренировки, рекомендуемого в модели Л. П. Матвеева, ограничивает возможности в повышении суммарного объема нагрузки для высококвалифицированных спортсменов. Более того, по их мнению, при использовании комплексного подхода, рекомендующего одновременное развитие многих качеств, достигнуть величин нагрузки для отдельных систем, которые бы стимулировали их прогрессивные адаптивные перестройки, невозможно. Поэтому в тренировке высококвалифицированных спортсменов необходимо повышение доли однонаправленных тренировочных нагрузок с применением средств и методов, ориентированных на решение преимущественно какой-либо одной конкретной задачи (концентрации однонаправленных нагрузок).

Однако, по мнению А. П. Бондарчука (1986), Л. П. Матвеева

(1999), В. Н. Платонова (2013), однонаправленные продолжительные концентрированные нагрузки таят в себе ряд опасностей, в частности – возможность разбалансированности функционирования различных систем организма, функционального истощения (переадаптации) доминирующей системы и деадаптации систем, которые недостаточно активно участвуют в выполнении работы. Есть и еще один принципиальный недостаток: в этом случае, в силу постоянной эксплуатации возможностей лишь одной функциональной системы и ее постоянного недовосстановления, объем работы будет в 1,5–1,7 раза меньше, чем в случае построения тренировки на основе рационального чередования разнонаправленных нагрузок (В. Н. Платонов, 2008).

По мнению А. Н. Воробьева (1989) и А. В. Ивойлова (1982), к ложным мерам разработанной Л. П. Матвеевым концепции периодизации следует также отнести разнонаправленное изменение объема и интенсивности тренировочной нагрузки, создание так называемой «базы спортивной формы», переход тренировочной работы в спортивные результаты через длительный период времени и т. д. Они считают, что физические качества, достигшие высокого уровня, нельзя «запасти впрок». При резком снижении тренировочной нагрузки в течение 7–10 дней сразу же снижается и результативность (с ними в этом пункте соглашается А. П. Бондарчук (1985) и не соглашаются Ю. В. Верхошанский (1985), В. Б. Иссурин (2010).

Сторонники Л. П. Матвеева выступают за постепенное, волнообразное изменение интегрального показателя объема и интенсивности нагрузки, в то время как А. Н. Воробьев (1977, 1989) и его последователи (А. В. Ивойлов, 1982; А. В. Ивойлов, Ю. В. Чуксин, Ю. К. Шубин и др., 1986) отстаивают преимущество скачкообразного изменения нагрузок, объясняя, что оно более предпочтительно для квалифицированных спортсменов, чем постепенное. Причем речь идет о скачкообразном изменении обоих компонентов нагрузки (объема и интенсивности) одновременно.

В ответ на этот тезис А. Н. Воробьева сторонники Л. П. Матвеева аргументированно заявляют следующее. Да, скачкообразное увеличение нагрузок может в ряде случаев дать более выраженный прирост спортивной результативности в данном макроцикле, но только в том случае, если не будет срыва адаптации (перетренировки), который может очень легко наступить при таком подходе. К тому же спортсмен, слишком сильно прибавивший в результатах за счет скачка в нагрузках, не сможет достаточно долго удержаться на этом высоком уровне, и

его результаты затем неизбежно упадут, опять-таки, на значительно более низкую ступень. Большие колебания результата не оправдывают себя, – это «неэкономично» для функционирования человеческого организма. Поэтому скачкообразный характер изменения нагрузки возможен только в подготовке высококвалифицированных спортсменов, спортивная карьера которых близка к завершению. Во всех остальных случаях есть смысл придерживаться постепенного, плавного изменения нагрузок.

Ю. В. Верхошанский (1985, 1988) считает, что напряженная физическая подготовка, связанная со значительным утомлением, проводимая параллельно с работой над техническим совершенствованием, существенно осложняет процесс становления спортивного мастерства. В. Н. Платонов же (2013) отмечает, что особенности соревновательной деятельности требуют проявления технического мастерства атлетов в различных функциональных состояниях (в том числе и глубокого утомления) в органическом единстве с уровнем развития физических качеств. Попытка представить этот подход в виде недостатка теории и разделить во времени периоды физической и технической подготовки является бессмысленной и нарушающей базовые принципы спортивной подготовки не только по отношению к спортсменам высокой квалификации, но и к спортсменам, находящимся на любом из этапов многолетнего совершенствования.

В. В. Петровский (1978), А. П. Бондарчук (1985) также выступают за одновременность решения всех задач подготовки, за плавное возрастание объема и интенсивности нагрузок. Однако при этом они ратуют и за ликвидацию этапов общей и специальной подготовки, за стандартизацию по определенным параметрам недельных циклов, которые используются в периоды развития и сохранения спортивной формы, чем входят в определенное противоречие с базовой концепцией Л. П. Матвеева.

Вместе с тем Л. П. Матвеев неоднократно обращал внимание специалистов на то, что теория периодизации спортивной тренировки относится к динамичной и постоянно развивающейся области знаний, она расширяется, обновляется и уточняется по мере появления новых фактов, проблем, конструктивных идей и гипотез.

Свои собственные взгляды по этому аспекту построения годичного цикла тренировки имеют Ю. В. Верхошанский, А. Н. Воробьев, В. Б. Иссурин и А. П. Бондарчук и ряд других специалистов. На их теоретических воззрениях по обоснованию подходов к построению макроциклов подготовки

высококвалифицированных спортсменов мы далее остановимся отдельно.

16.4. Суть альтернативных положений модели построения тренировочных макроциклов, предложенной Ю. В. Верхошанским

Основа для построения модели тренировочного макроцикла, предложенной Ю. В. Верхошанским (1985, 1988), найдена им после изучения особенностей компенсаторной адаптации организма спортсменов к разнообразным тренировочным нагрузкам. Им выделено две различные формы адаптации, для реализации которых необходимы принципиально отличные структуры организации нагрузки (рис. 16.2).

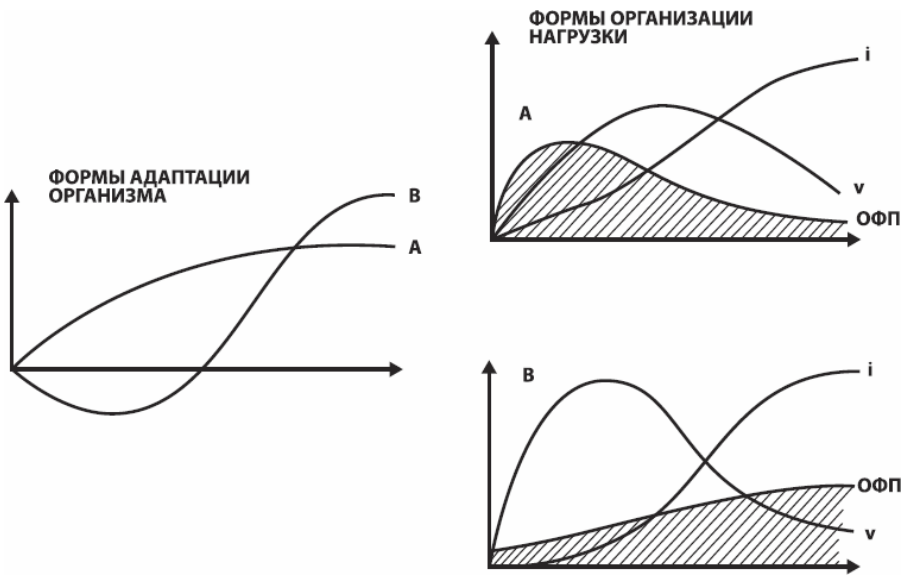

Рис. 16.2. Две формы адаптации организма и формы нагрузки для ее организации *(Ю. В. Верхошанский, 1988)*

A, B – формы организации нагрузки и соответствующие им формы адаптации; **I –** изменение интенсивности специализированной нагрузки; **V** – изменение объема специализированной нагрузки; **ОФП –** изменение объема использования средств общей физической подготовки

Первая форма (А), характеризующаяся постепенным повышением функциональных показателей, имеет место при умеренном объеме непрерывной тренировочной нагрузки. В этом случае происходят периодические кратковременные нарушения гомеостаза организма, и текущий расход энергетических ресурсов

постоянно компенсируется по ходу тренировочного процесса с некоторым превышением в восполнении энергетических затрат. Такая форма адаптации соответствует традиционным представлениям о развитии тренированности спортсмена и, как считает Ю. В. Верхошанский, оправдана в основном в подготовке спортсменов средней квалификации, а также в подготовке квалифицированных атлетов, вынужденных уделять много времени технической подготовке.

Вторая форма (В) компенсаторной адаптации имеет место в условиях применения большого (концентрированного) объема средств специальной физической подготовки, сосредоточенного в первой половине тренировочного этапа. Такая нагрузка вызывает глубокое и длительное нарушение гомеостаза организма, что выражается в устойчивом снижении функциональных показателей и затем, после уменьшения объема нагрузки, в ускоренном их приросте, превышающем уровень, достигаемый при первой форме компенсаторной адаптации. Такой прием организации нагрузки предпочтителен, по мнению Ю. В. Верхошанского, для большинства спортсменов высокой квалификации.

Каждой форме адаптации соответствует своя форма оптимальной организации тренировочных нагрузок. Для первой формы, считает Ю. В. Верхошанский, действительно наиболее адекватен вариант Л. П. Матвеева. Однако гораздо больше его заинтересовали поиски варианта организации нагрузок для «запуска» второй формы долговременной адаптации организма. Этот вариант, если попытаться суммировать основные тезисы автора, сводится к следующему:

1. В рамках годичного цикла предусматривается выделение «больших этапов», каждый из которых должен охватывать 3–5 месяцев тренировки и «вписываться» в макроцикл таким образом, чтобы приурочить момент выхода организма спортсмена на новый уровень специальной работоспособности во время участия в наиболее ответственных соревнованиях.

2. Планируется гораздо более выраженное противофазное изменение объема и интенсивности тренировочных нагрузок, чем в модели Л. П. Матвеева.

3. Распределение нагрузки осуществляется в форме сопряженно-последовательной (а не комплексной, как у Л. П. Матвеева) системы организации нагрузок различной направленности. В начале большого адаптационного цикла используются нагрузки СФП, объем которых в дальнейшем снижается при возрастании объема ОФП в сочетании с возрастающей интенсивностью выполнения соревновательного упражнения.

4. В противовес относительно равномерному размещению тренировочных средств предусматривается концентрация нагрузок специальной направленности в виде относительно самостоятельных «блоков». Построение «блоков» предусматривает прежде всего повышение силы и специфичности тренирующего воздействия на организм по мере повышения уровня его работоспособности, мощности механизмов энергообеспечения специфической работоспособности в соответствующем двигательном режиме как главное причинное условие прогресса спортивного мастерства.

5. Обязательно «разведение» во времени объемных нагрузок различной преимущественной направленности, и прежде всего – «разведение» объемных нагрузок СФП и средств технической подготовки: СФП должна предшествовать углубленной работе над техникой или скоростью движений.

6. Повторная нагрузка на фоне неполного восстановления организма – основной вариант, а не исключение, как в традиционной схеме. В результате этого уровень специальной работоспособности в начале большого этапа длительное время снижается, причем это специально планируется. Завершение использования концентрированных нагрузок СФП приводит через определенный период времени к существенному повышению исходного уровня работоспособности.

7. Использование долговременного отставленного тренировочного эффекта концентрированных нагрузок СФП создает благоприятные условия для выполнения последующих нагрузок с высокой интенсивностью.

8. Следует постоянно, а не только с приближением соревнований, стремиться в тренировке к воспроизведению режима работы организма, присущего соревновательным условиям (иначе потом не объединить в «единое целое» результаты, достигнутые по различным направлениям тренировки).

9. Участие в соревнованиях в первую половину большого этапа проблематично, поскольку структура подготовленности спортсмена в это время резко видоизменена (в спорте имеет хождение жаргонный термин «разобранный спортсмен»).

Общая методологическая концепция тренировки предусматривает последовательное углубленное решение задач специальной физической (**А**), технической и скоростной (**В**) и соревновательной (**С**) подготовки (рис. 16.3).

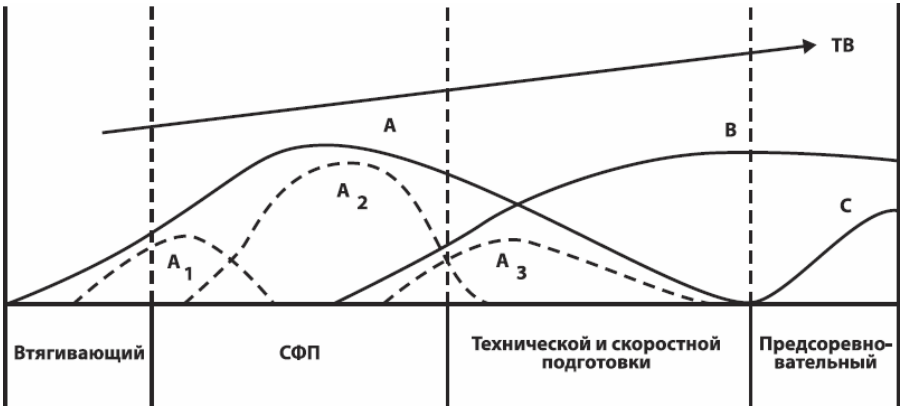

Рис. 16.3. Принципиальная модель построения тренировочного макроцикла *(Ю. В. Верхошанский, 1988) (пояснения в тексте)*

Система СФП включает следующие средства:

A_1 – специализированные упражнения умеренной интенсивности, постепенно увеличивающегося объема. Их задача – подготовка опорно-двигательного аппарата и организма в целом к предстоящей интенсивной работе за счет укрепления связок и мышечной системы, а также совершенствования гибкости и подвижности в суставах, развития специфической выносливости, активизации функций вегетативных систем и т. п.

A_2 – средства с высоким уровнем мощности проявляемых усилий, имеющие задачей целенаправленную интенсификацию режима работы мышечных групп, несущих основную нагрузку при выполнении соревновательного упражнения. Они должны обеспечить сильное и вместе с тем достаточно объемное тренирующее воздействие на организм, чтобы вызвать в нем глубокие адаптационные изменения.

A_3 – высокоинтенсивные специфические средства, максимально приближенные к работе двигательного аппарата в соревновательных условиях. Постепенное повышение интенсивности обеспечивает усиление тренировочного воздействия (**ТВ**), способствует мобилизации и выведению функциональных возможностей организма на новый, недоступный ранее уровень мощности рабочих напряжений. На следующем этапе (**В**) общий объем нагрузок СФП снижается, намечается восстановление и подъем специфических функциональных показателей, что обеспечивает благоприятные условия для перехода к углубленной работе над совершенствованием техники и скорости соревновательного упражнения.

На предсоревновательном этапе (**С**) используется

преимущественно метод моделирования соревновательной деятельности, к которому переходит функция интенсификации режима работы организма. Моделирование соревновательной деятельности способствует формированию специфической функциональной структуры, приведению в соответствие физических возможностей и технического мастерства, обеспечивающих высокий уровень специальной работоспособности спортсменов.

Итак, Ю. В. Верхошанский исходит из того, что квалифицированные спортсмены обладают высоким уровнем специальной физической подготовленности. Существенно его повысить, что является необходимым условием прогресса спортивного мастерства, можно только за счет сильных и относительно продолжительных тренирующих воздействий соответствующей направленности. Общая, комплексная направленность подготовки этого не обеспечивает. Она предусматривает распределенный объем общеразвивающих нагрузок, которые не способны вызвать в организме глубокие адаптационные перестройки в необходимом направлении. Кроме того, при комплексной тренировке (в условиях высоких объемов нагрузки) создаются предпосылки для возникновения конкурентных отношений между процессами совершенствования отдельных функциональных систем организма, а также между тренировочными эффектами нагрузок различной преимущественной направленности.

В ряде исследований Ю. В. Верхошанского и его сотрудников была выявлена и апробирована в практике подготовки спортсменов высокой квалификации особая форма сосредоточения объема специализированной тренировочной нагрузки (этап СФП). Новизна этого приема заключается в создании массированного тренирующего воздействия на организм спортсмена с помощью высокого объема однонаправленных нагрузок в течение ограниченного во времени (до 2 месяцев) этапа. При этом осуществляется разделение различных по направленности нагрузок на «блоки» (3–4 недели), после которых необходима реабилитационная пауза (7–10 дней) для активизации компенсаторных процессов. После завершения всего этапа требуется продолжительный реабилитационный период, связанный, в частности, со стабилизацией на новом уровне функциональных перестроек (отставленный тренировочный эффект).

Такое массированное воздействие, по наблюдениям Ю. В. Верхошанского, приводит к глубоким функциональным изменениям, выступающим в качестве предпосылки к

последующей суперкомпенсации энергетического потенциала и переходу организма на более высокий уровень специальной подготовленности. Важное условие при использовании концентрированных нагрузок – относительно невысокая интенсивность средств, поскольку частое их применение уже само по себе ведет к интенсификации тренировочного процесса. Практически концентрированной может считаться нагрузка, если ее объем в месяце, в котором она сосредоточена, составляет 23–25 % от годового объема.

Прием концентрации нагрузки целесообразен прежде всего для повышения эффективности СФП и с этой целью может применяться для нагрузки любой преимущественной направленности. Однако особое значение (и не только для повышения уровня специальной физической подготовленности спортсмена, но и для упорядочения всего комплекса тренировочных нагрузок в годичном цикле) имеет концентрация специализированных силовых нагрузок. Установлено, что это позволяет безболезненно уменьшить общий годовой объем силовой нагрузки на 13–15 % по сравнению с тем, который спортсмены осваивают обычно.

Тренировочные и соревновательные нагрузки, являясь разными по силе и специфичности воздействия на организм формами подготовки, в рамках большого этапа связаны конкретной преемственностью, обеспечивающей постепенную интенсификацию средств. Первые обеспечивают необходимые предпосылки для дальнейшего повышения уровня работоспособности спортсмена. Вторые способствуют интенсификации тех физиологических процессов, которые лежат в основе повышения специальной подготовленности.

Модель Ю. В. Верхошанского предполагает широкое и целенаправленное использование и средств ОФП в определенном сочетании их с работой специального характера. Основная задача этих средств заключается в обеспечении эффекта переключения на деятельность, контрастно отличающуюся от специальной работы и способствующую восстановлению работоспособности спортсмена. При концентрированной нагрузке средства ОФП решают задачу восстановления работоспособности, главным образом, после объемных нагрузок, а в период реализации долговременного отставленного тренировочного эффекта – задачу восстановления после высокоинтенсивных технической и скоростной работы. В целом средства ОФП реализуются с низкой интенсивностью. Вместе с тем, чтобы подготовить организм к переходу на развитие скорости и совершенствованию технического мастерства, при снижении концентрации нагрузки

интенсивность средств ОФП несколько повышается.

Если сравнить установки к построению тренировочного макроцикла, вытекающие из работ Ю. В. Верхошанского, с теми, которые содержатся в работах Л. П. Матвеева и его последователей, то видна их противоположность, с одной стороны, и внутреннее единство, взаимосвязанность применительно к каждой отдельно взятой модели – с другой. И в том, и в другом комплексах установок затронуты все требуемые аспекты, характеризующие (по В. Н. Платонову, 1986) структуру тренировочного процесса, а именно: порядок взаимосвязи и соотношения различных сторон подготовки, соотношение основных параметров нагрузок, последовательность и взаимосвязь различных звеньев тренировочного процесса. Следовательно, обе модели отражают целостные самостоятельные подходы к построению макроцикла тренировки. Они в равной степени базируются на фундаменте теории адаптации, имеют солидное экспериментальное обоснование на уровне десятков диссертационных исследований применительно к различным видам спорта, прошли проверку практикой.

Интересно в связи с этим отношение сторон в научном плане друг к другу. В. Н. Платонов (1986) считает, что модель Ю. В. Верхошанского может быть частным вариантом «классической» модели в видах спорта с ограниченным арсеналом технико-тактических действий, психологических задач, относительно узкой структурой подготовленности занимающихся (например, в скоростно-силовых видах спорта), но этот вариант абсолютно неприемлем в единоборствах, спортивных играх, сложнокоординационных видах, многих дисциплинах циклического характера. По его мнению, однонаправленность нагрузок вызывает однонаправленность формирования качеств, что губительно для роста мастерства спортсменов, структура подготовленности и соревновательной деятельности которых характеризуется не только исключительной многофакторностью, но большой вариабельностью параметров мастерства в зависимости от конкретных условий соревновательной борьбы.

В свою очередь, хотя бы в прежних работах (1985, 1988), Ю. В. Верхошанский считал модель круглогодичной тренировки Л. П. Матвеева вполне работоспособной, но больше пригодной для спортсменов невысокой квалификации. Он соглашался с тем, что в сложнотехнических видах спорта, где необходима значительная вариативность технико-тактического потенциала атлетов, его модель «работает» хуже, чем в других, но настаивал на ее эффективности как в скоростно-силовых дисциплинах, где она, по его мнению, значительно лучше традиционной, так и в

циклических видах, где она выглядит все-таки предпочтительнее.

Итак, обе стороны, пусть и с оговорками, но частично признают или раньше признавали позиции друг друга.

Во всяком случае, и В. Н. Платонов, и Ю. В. Верхошанский, по-видимому, согласны, что так называемая «блочная» модель построения тренировочного макроцикла предпочтительнее традиционной при использовании в подготовке квалифицированных спортсменов, специализирующихся в скоростно-силовых дисциплинах и не имеющих явных изъянов в технической подготовленности.

При этом В. Н. Платонов (2013) считает, что существуют и очевидные изъяны данного подхода. Во-первых, в нем полностью отвергаются запросы современной спортивной практики в отношении участия в большом количестве соревнований, распределенных в течение года (на практике соревновательный период может достигать до 8–10 месяцев). Во-вторых, концентрация однонаправленных нагрузок на достаточно продолжительных этапах связана с нарушением основных базовых положений спортивной тренировки и адаптации организма к напряженной мышечной работе – с необходимостью параллельного сбалансированного совершенствования различных сторон подготовленности, с планомерным увеличением доли средств специальной направленности по мере приближения к главным соревнованиям. Однонаправленные продолжительные концентрированные нагрузки, по мнению А. П. Бондарчука (2005), В. Н. Платонова (2013), таят в себе ряд опасностей, в частности, возможность разбалансированности функционирования различных систем организма, функционального истощения (переадаптации) доминирующей системы и деадаптации систем, которые недостаточно активно участвуют в выполнении работы.

Вместе с тем в основе подхода Ю. В. Верхошанского применительно к подготовке достаточно квалифицированных атлетов лежит то положение, что его модель тренировки ориентирована на такую форму долговременной адаптации, которая хоть и требует повышенной напряженности тренировки, но позволяет при этом сильнее вывести организм из равновесия и добиться в итоге такого прироста результатов, которого не получить, следуя традиционным путем.

16.5. Основные положения модели построения макроцикла подготовки высококвалифицированных спортсменов, предложенной А. Н. Воробьевым

А. Н. Воробьев продемонстрировал собственное видение проблемы периодизации спортивной тренировки, во многом отличное от взглядов Л. П. Матвеева и других специалистов. Суть основных положений его подхода к построению подготовки высококвалифицированных спортсменов сводится к следующему:

– для атлета, стремящегося к высоким результатам и сохранению спортивной формы, необходима круглогодичная специализированная тренировка с коротким пассивным или активным отдыхом;

– нагрузка в наиболее полной мере должна соответствовать соревновательной деятельности и не должна значительно отличаться от этапа к этапу;

– основными средствами подготовки являются соревновательное упражнение и близкие по структуре и особенностям воздействия специально-подготовительные упражнения;

– объем и интенсивность нагрузки изменяются параллельно, определяющим в колебаниях нагрузки является необходимость подготовки к выступлению на соревнованиях (их уровень и масштаб);

– тренировочный процесс целесообразно строить в виде блоков.

Под блоком подготовки предполагается понимать комплекс нагрузок – упорядоченную совокупность элементарных нагрузок, объединенных общей целевой установкой, общими задачами и конкретным местом в программе подготовки. Блоковый принцип может реализоваться в разных по продолжительности структурных образованиях – от нескольких дней до нескольких недель, а рациональная последовательность и сочетание блоков различных типов позволяют обеспечить планомерное становление спортивного мастерства.

А. Н. Воробьев предложил различать комплексы нагрузок, образующих каждый блок, по целевой направленности:

– *реабилитационный* – для устранения последствий длительного и напряженного тренировочного и соревновательного сезона в целях восстановления функциональных возможностей спортсмена, его подготовки к новому сезону;

– *восстановительный* – для активизации восстановительных реакций, стимуляции протекания реакций адаптации, обеспечения выхода на более высокий уровень подготовленности;

– *развивающий* – для всемерного увеличения уровня различных сторон подготовленности – технической, физической, тактической, психологической;

– *поддерживающий* – для поддержания достигнутого уровня подготовленности в условиях длительного соревновательного сезона;

– *подводящий* – для восстановления, непосредственной подготовки к стартам и окончательной настройки на соревновательную деятельность;

– *соревновательный* – для оптимального планирования соревновательных стартов, обеспечения их органической взаимосвязи с отдыхом и восстановительными мероприятиями.

Реализация макроцикла подготовки, по мнению А. Н. Воробьева, должна строиться на реализации следующих принципов:

– *специфичности процесса подготовки*, т. е. ее организации на преимущественное использование нагрузок, соответствующих по структуре и содержанию требованиям эффективной соревновательной деятельности;

– *максимизации нагрузок*, в основе которого периодичное использование максимально допустимых нагрузок как важнейшего фактора роста спортивного мастерства и его удержания на высоком уровне;

– *вариативности нагрузок,* предполагающий многообразие средств, методов содержания программ различных структурных образований с целью устранения монотонности и однообразия, сохранения адаптационной действенности нагрузок;

– *восстановления и профилактики*, в основе которого заложена оптимальная взаимосвязь напряженной тренировочной и соревновательной деятельности с целесообразной восстановительной и профилактической работой как обязательное условие становления спортивного мастерства и предупреждения спортивных травм, переутомления и перетренировки;

– *преемственности*, в соответствии с которым содержание настоящей тренировочной работы является естественным продолжением предыдущей и создает необходимые условия для эффективного выполнения последующей.

16.6. Основные положения модели блоковой периодизации, предложенной В. Б. Иссуриным

При рассмотрении модели построения годичного цикла подготовки спортсменов, предложенной В. Б. Иссуриным (2007, 2010), хотелось бы отметить, что она основывается на концептуальных подходах, разработанных ранее, прежде всего – Ю. В. Верхошанским, а также на материалах, представленных в

работах американских специалистов M. Stone et al. (1981, 2007), S. Plisk, M. Stone (2003) и др. Вместе с тем они имеют несколько иную интерпретацию и, по мнению автора, претендуют на определенную оригинальность.

Общие положения концепции блоковой периодизации, предложенной В. Б. Иссуриным, выражаются в реализации следующих подходов:

– только концентрированные тренировочные нагрузки могут стать достаточным раздражителем для значительного увеличения уровня проявления какого-либо двигательного качества и (или) технического навыка у спортсменов высокой квалификации;

– тренировочные нагрузки высокой концентрации не могут использоваться для развития многих качеств одновременно. Такая нагрузка должна осуществляться в виде блока – компактного объединения группы элементов для направленного воздействия на определенные функции;

– тренировочные блоки для развития разных способностей могут быть размещены только последовательно, но не одновременно;

– развитие процессов, связанных с достижением устойчивых адаптивных морфофункциональных изменений, требует достаточно долгого периода времени (приблизительно 3–5 недель), который соответствует продолжительности мезоциклов (блоков);

– в макроцикле подготовки следует выделять три типа мезоциклов (блоков), объединяемых в отдельный тренировочный этап (рис. 16.4):

накопительный – посвященный развитию основных способностей (спортсмены накапливают потенциал в базовых двигательных и технических навыках);

трансформирующий – посвященный развитию специфических способностей (спортсмены преобразуют свой двигательный потенциал в специфическую по виду спорта подготовленность);

реализационный – предназначенный для предсоревновательной подготовки (моделирование соревновательного упражнения, достижения максимальной скорости и активизация восстановительных процессов перед соревнованиями).

Рациональная последовательность мезоциклов в пределах тренировочного этапа позволяет получить оптимальное наложение остаточных тренировочных эффектов. При этом предусматривается последовательное наложение более интенсивных и специфических воздействий на следы предшествующих нагрузок, обеспечивающих

морфофункциональную основу для решения специфических задач. Длительность мезоциклов тренировочного этапа и распределение средств подготовки в блоках зависят от продолжительности остаточного тренировочного эффекта (аэробная выносливость – 30 ± 5 дн., максимальная сила – 30 ± 5 дн., координационные способности – 30 ± 5 дн., анаэробная гликолитическая выносливость – 18 ± 4 дн., силовая выносливость – 15 ± 5 дн., максимальная скорость (алактатная) – 5 ± 3 дн.).

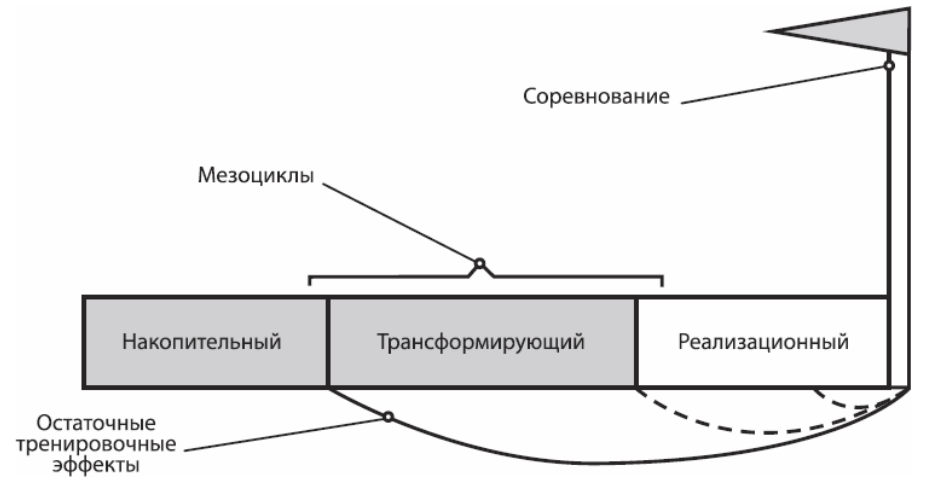

Рис. 16.4. Наложение остаточных тренировочных эффектов после сочетания мезоцикловых блоков *(В. Б. Иссурин, 2010)*

При необходимости продления сроков тренировочного этапа для подготовки к конкретному старту в трансформирующий и реализационный мезоциклы следует включать специальный компактный мини-блок с целью проявления остаточных тренировочных эффектов, поддерживающих аэробную производительность и/или мышечную силу (рис. 16.5).

Планирование годичного тренировочного цикла начинается с определения главных соревнований. В соответствии со сроками проведения главных стартов годичный цикл разделяется на некоторое количество тренировочных этапов, каждый из которых содержит мезоциклы трех типов: накопительный, трансформирующий и реализационный (рис. 16.6).

В. Б. Иссурин считает, что принципы адаптации применительно к тренировке объясняют фундаментальный процесс приспособления спортсменов к специфическим нагрузкам. По его мнению, при этом следует учитывать три генеральных фактора: величину воздействия, специфичность упражнения и аккомодацию (величину повышения работоспособности и степень снижения тренировочного эффекта).

Важно, чтобы величина воздействия превышала привычный уровень функциональной активности (*принцип перегрузки*).

При организации тренировочного процесса В. Б. Иссурин рекомендует придерживаться следующих специфических принципов:

– *специализации* – выбора вида спорта для совершенствования в соответствии с личными интересами и способностями (спортивная специализация должна основываться на индивидуальной предрасположенности и функциональной дифференциации; тренировочная деятельность должна быть направлена на специфику избранного вида спорта);

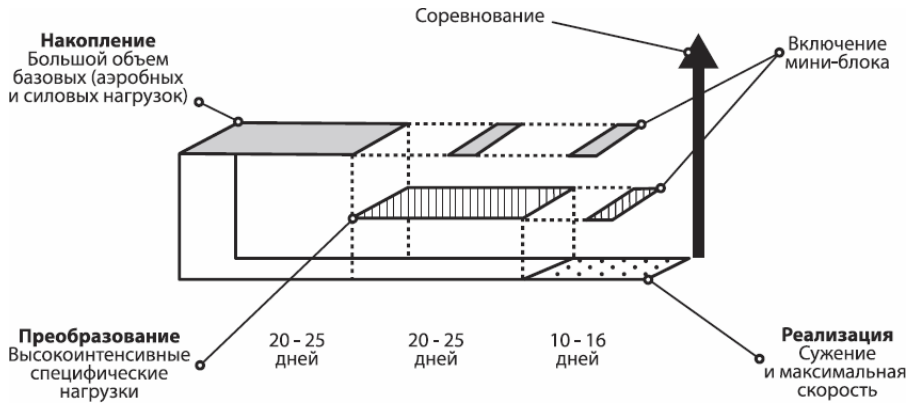

Рис. 16.5. Продление остаточных тренировочных явлений посредством включения соответствующего мини-блока *(В. Б. Иссурин, 2010)*

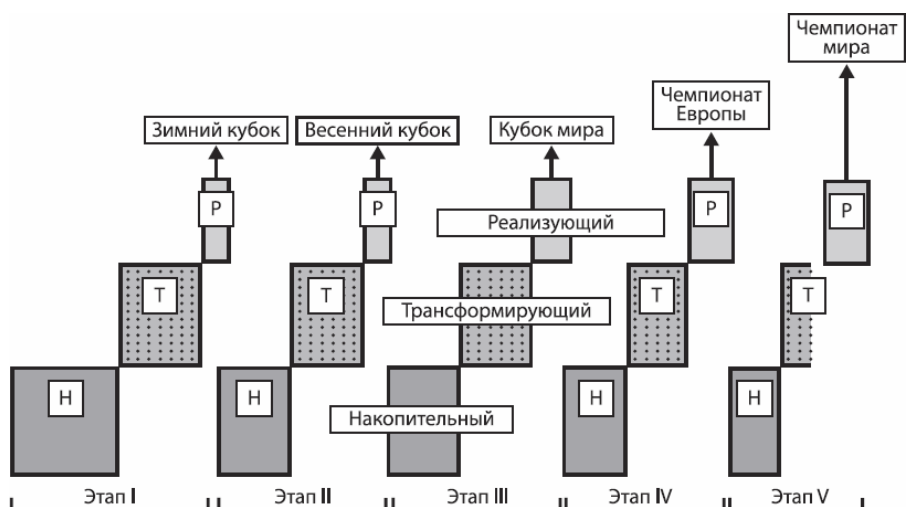

Рис. 16.6. Схема годичного тренировочного цикла, основанная на концепции блоковой периодизации *(В. Б. Иссурин,*

2010)

– *индивидуализации*, основанной на выявлении и усилении индивидуальных особенностей спортсмена, дающих ему преимущество перед другими; выявлении возможности компенсировать индивидуальные недостатки; нахождении подходящей спортивной дисциплины или индивидуального стиля, в котором индивидуальная комбинация достоинств и недостатков спортсмена позволит достичь наилучших результатов;

– *вариативности* – говорит об источниках и особенностях изменения тренировочного воздействия (по мере адаптации к определенной нагрузке слабеет тренировочный эффект от неё, поэтому необходимо изменение специально организованных тренировочных программ с учетом специфики тренировочного эффекта;

– *взаимодействия нагрузок* – касается взаимодействия различных нагрузок в пределах ряда последовательных тренировок и свидетельствует о том, что в целостном тренировочном процессе каждая нагрузка, выполняемая в серии с другими, взаимодействует с ними и может оказать положительный, отрицательный или нейтральный эффект; тренировочный эффект зависит от влияния предыдущих тренировок и условий влияния последующих;

– *цикличности планирования* – при организации долгосрочного тренировочного процесса многочисленные его компоненты должны повторяться, периодически возвращаясь (принцип цикличности соответствует и поддерживает общую идею периодизации тренировки).

Следует отметить, что разработанная В. Б. Иссуриным многоцикловая модель годичной подготовки, построенной в виде нескольких отдельных макроциклов, нацелена на освоение широкого спортивного календаря, более или менее успешное выступление в большом количестве спортивных соревнований; при этом существенно осложняется возможность достижения наивысшей готовности к главному старту года. В то же время, по мнению В. Н. Платонова (2013), она существенно уступает «классической» модели, которая даже при построении в виде многоцикловой подготовки формируется так, чтобы каждый цикл в системе круглогодичных занятий опирался своим содержанием на остаточный тренировочный эффект предыдущего и соответствовал требованиям, диктуемым последующим, и которая всем своим содержанием ориентирована на достижение наивысшей готовности к главным соревнованиям года.

16.7. Суть альтернативных положений модели построения тренировочных макроциклов, выдвинутой А. П. Бондарчуком

Далее имеет смысл остановиться на подходах к построению годичного тренировочного цикла, выдвинутых А. П. Бондарчуком в его работах 1987–2005 гг. Его концепция в теоретическом плане продолжает концепцию Л. П. Матвеева, но вносит в нее по ряду позиций столь существенные коррекции, что в итоге может претендовать на определенную самостоятельность.

Суть этих положений в следующем:

1. Построение макроцикла сводится к управлению процессом совершенствования спортивного мастерства на основе моделирования последовательности периодов развития спортивной формы, ее сохранения и утраты в зависимости от календаря соревнований, индивидуальных особенностей спортсменов с точки зрения времени вхождения в форму и стоящих перед атлетами задач (рис. 16.7).

2. Развитие спортивной формы, согласно наблюдениям автора, происходит у разных спортсменов на протяжении разного промежутка времени в зависимости от индивидуальных адаптационных возможностей (от 2 до 8 месяцев). На протяжении спортивной карьеры продолжительность индивидуально присущего спортсмену периода вхождения в состояние спортивной формы практически неизменна (некоторое удлинение этого периода возможно лишь в самом конце активных занятий спортом).

3. В состояние спортивной формы спортсмен входит в каждом отдельном упражнении в зависимости от начала его использования в тренировочном процессе. Во время развития спортивной формы не следует менять комплексы тренирующих воздействий. Тренировка должна быть временно стандартизирована по составу средств подготовки, их объему интенсивности. Если же в этот период произойдут отклонения от стандарта, то вхождение в спортивную форму удлинится.

4. Подбирать средства для этапа развития спортивной формы следует по принципу «дополнительности», т. е. использовать воздействия только на те системы или стороны подготовленности, которые в данный момент лимитируют рост спортивных результатов.

5. Длительность предварительной тренировки без основного соревновательного упражнения у подготовленного атлета не влияет на время вхождения в состояние спортивной формы. Следовательно, основное соревновательное упражнение должно

использоваться в тренировке постоянно, в том числе – и в собственно соревновательном режиме.

6. У большинства спортсменов длительность периода сохранения спортивной формы не превышает 2-х месяцев, но его можно продлить практически на сколь угодно долгое время, если периодически (каждые 3–4 недели) менять комплекс применяемых средств тренировки, причем нагрузки по силе воздействия могут при этом быть менее эффективными, чем в период развития спортивной формы.

Рис. 16.7. Пример различных вариантов (1–5) моделирования периодов спортивной тренировки в годичном цикле *(по А. П. Бондарчуку, 1985)*

7. Утрата спортивной формы наступает в том случае, если после вхождения в нее спортсмен продолжает использовать прежний комплекс тренирующих воздействий или на месяц и более исключает из комплекса средств некоторые из них, не добавляя взамен новые.

8. А. П. Бондарчук выступает за комплексное, параллельное и неизменное по соотношению использование всех средств подготовки (технической, СФП и ОФП) для данной ступени спортивного мастерства. Ни о каком «разведении» средств, как у Ю. В. Верхошанского, не может быть и речи.

А. П. Бондарчук рекомендует свою модель тренировочного макроцикла прежде всего для спортсменов высшей квалификации, хотя не исключает и ее использование на других ступенях мастерства. На наш взгляд, применение модели в

циклических видах спорта проблематично, а в скоростно-силовых дисциплинах – весьма перспективно, особенно в связи с необходимостью решения проблемы переноса тренированности при большом количестве одновременно используемых средств подготовки различной преимущественной направленности.

16.7. Технология применения различных моделей больших тренировочных циклов

Проведенный анализ литературных источников и сопоставление взглядов наиболее авторитетных специалистов позволили выявить большое многообразие подходов к построению тренировочного процесса в годичном цикле подготовки. Среди этого многообразия достаточно четко выделяются несколько действительно самостоятельных, внутренне логичных, проработанных подходов к распределению основных тренировочных средств, а также тренировочных и соревновательных нагрузок в макроциклах *в большинстве видов спорта атлетического характера:*

– постепенное, равномерное (прямолинейное) увеличение нагрузки с комплексным использованием разнонаправленных средств по схеме «круглогодичного подготовительного периода» без выраженной «подводки» к соревнованиям;

– плавное, волнообразное и, как правило, противофазное изменение основных составляющих нагрузки и комплексное применение основных групп тренировочных средств (подход Л. П. Матвеева);

– волнообразное размещение с более выраженными колебаниями параметров нагрузки и концентрацией однонаправленных средств в виде самостоятельных «блоков» (подход Ю. В. Верхошанского);

– моноциклическое планирование годичной подготовки с блочным размещением однонаправленных средств подготовки (подход В. Б. Иссурина);

– круглогодичная специализированная тренировка, построенная в виде блоков различной целевой направленности (подход А. Н. Воробьева);

– равномерно-ступенчатое распределение нагрузок с временной стандартизацией тренирующих воздействий и ориентацией на индивидуально присущую спортсмену продолжительность периода вхождения в состояние спортивной формы (подход А. П. Бондарчука).

В каждом из предлагаемых вариантов есть прогрессивные идеи, и в то же время возникают определенные сложности,

связанные с их реализацией. В развернувшейся дискуссии авторы альтернативных моделей высказывают множество критических замечаний относительно реализации других моделей тренировочных макоциклов. И, тем не менее, они реально существуют и используются в системе подготовки спортсменов. Целесообразность использования той или иной модели построения больших циклов подготовки конкретного спортсмена или группы спортсменов обусловлена множеством факторов: уровнем и особенностями подготовленности занимающихся, задачами их многолетней подготовки и задачами, решаемыми в текущем году, а также целым рядом других факторов.

Полагаем, что возможен и путь использования отдельных идей этих концептуальных моделей в различных сочетаниях. Так, например, перспективен, на наш взгляд, подход к программированию полугодичных циклов подготовки на основе «блочного» их построения с постепенным повышением интенсивности воздействий ***в технически сложных скоростно-силовых видах спорта*** (В. Ф. Таранов и др., 1986–2012). В основе данной модели – использование системы двухнедельных однонаправленных нагрузочных тренировочных блоков (функциональной, силовой, скоростно-силовой, скоростной подготовки, а также моделирования соревновательной деятельности и непосредственной предсоревновательной подготовки) в сочетании с недельными разгрузочными блоками. Обязательным условием при этом является круглогодичное совершенствование технического мастерства. Практическая интенсификация средств и методов тренировочного процесса осуществляется как при переходе от одного нагрузочного блока к другому, так и внутри отдельно взятого блока. На наш взгляд, решения, реализуемые в рамках этой концепции могли бы сгладить ряд принципиальных противоречий между моделями построения круглогодичной тренировки спортсменов, предлагаемыми Л. П. Матвеевым и Ю. В. Верхошанским.

Специфические особенности организации тренировочной и соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов в некоторых видах спорта вносят свои коррективы в построение круглогодичного тренировочного процесса.

Так, в связи со спецификой организации в профессиональных лигах продолжительного соревновательного периода (6–7 и более месяцев) в ***игровых видах*** спорта эмпирическим путем сложилась собственная схема построения круглогодичной тренировки. Ее суть заключается в следующем. В начале подготовительного периода проводится относительно короткий (1–1,5 месяца), но весьма напряженный тренировочный сбор, направленный на

создание у игроков надежного фундамента высокой общей физической подготовленности (по типу этапа физической подготовки в модели Ю. В. Верхошанского). Затем на основе этого фундамента в основном специфическими средствами, максимально приближенными к содержанию соревновательной деятельности, в рамках технико-тактической подготовки идет дальнейшее развитие спортивной формы. На третьем этапе подготовка строится по типу контрольно-подготовительного или моделирующего мезоцикла, основанного преимущественно на серии контрольных игр. Далее на протяжении всего длительного соревновательного периода, наряду с участием в календарных играх, в тренировке используются различные специальные упражнения и тактико-технические действия, позволяющие поддерживать спортивную форму и устранять отдельные недостатки, выявленные по итогом проведенных игр. С завершением соревновательного сезона большинство профессиональных игроков уходят в отпуск (сроком около месяца), который является для них своего рода переходным периодом с минимальной двигательной активностью.

Особенностью подготовки высококвалифицированных спортсменов в ***сложно-координационных видах*** спорта является необходимость большую часть времени отводить на техническое совершенствование при освоении и совершенствовании сложнейших элементов и создании новых программ и комбинаций. Вследствие большой технической сложности выполняемых упражнений к физической подготовленности спортсменов требования также велики. Однако предельные нагрузки при формировании физической и технической подготовленности трудно совместить. Поэтому спортсмены на первом этапе подготовки, как и в игровых видах спорта, проводят относительно короткий, но весьма напряженный период тренировки, направленный на создание надежного фундамента физической подготовленности. На основе этого фундамента в рамках первого этапа технической подготовки спортсмены приступают к освоению новых технических элементов и новых комбинаций, выполняемых в облегченных условиях.

На втором этапе технической подготовки освоенные технические элементы и комбинации выполняются как в обычных, так и затрудненных условиях, создавая возможность сопряженного совершенствования физического и технического мастерства. На третьем этапе моделируются и совершенствуются целостные комбинации в условиях, приближенных к соревновательным. В соревновательном периоде, наряду с участием в соревнованиях, выполняются отдельные связки и

комбинации, позволяющие устранить недостатки, выявленные в процессе соревнований.

С учетом содержательной стороны рассматриваемых вариантов построения годичного тренировочного цикла целесообразна следующая последовательность их введения в многолетнюю тренировку:

– на этапе предварительной подготовки и в первой половине этапа начальной специализации тренировка должна строиться в основном по схеме «круглогодичного подготовительного периода» без выраженной «подводки» к соревнованиям;

– во второй половине этапа начальной специализации наиболее адекватна схема Л. П. Матвеева;

– на этапе углубленной тренировки предпочтительны схемы Л. П. Матвеева и А. П. Бондарчука;

– на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства могут использоваться схемы Л. П. Матвеева, А. Н. Воробьева, В. Б. Иссурина, А. П. Бондарчука или Ю. В. Верхошанского в зависимости от конкретной спортивной дисциплины, индивидуальных особенностей спортсменов и характера решаемых в их подготовке задач.

Вопросы для самоконтроля

1. Чем характеризуется структура тренировочного макроцикла?
2. Что необходимо учитывать тренеру при выборе той или иной модели макроцикла тренировки для конкретного спортсмена?
3. Попытайтесь назвать наиболее принципиальные положения в технологии годичного планирования тренировки по модели Л. П. Матвеева.
4. Какие позиции Л. П. Матвеева подвергаются критике со стороны других авторитетных оппонентов? Что лежит в основе аргументации этих специалистов?
5. В чем принципиальные отличия построения тренировки по модели Л. П. Матвеева и Ю. В. Верхошанского?
6. Объясните суть и причину «разведения» средств технической и специальной физической подготовки согласно модели Ю. В. Верхошанского.
7. Каковы задачи использования средств ОФП согласно модели Ю. В. Верхошанского?
8. Какие положения лежат в основе концепции блоковой периодизации, предложенной В. Б. Иссуриным?

9. Какова рациональная последовательность мезоциклов в пределах тренировочного этапа, каковы их длительность и распределение средств подготовки в блоках по модели В. Б. Иссурина?

10. Как решаются проблемы изменения продолжительности этапов подготовки в модели В. Б. Иссурина?

11. Какие основные положения были заложены в модель построения подготовки в макроцикле, предложенную А. Н. Воробьевым?

12. На каких принципах основывается модель А. Н. Воробьева?

13. Как меняются тренировочные средства, их объем и интенсивность в период развития спортивной формы для спортсмена, тренирующегося по модели А. П. Бондарчука?

14. Как относится А. П. Бондарчук к разделению средств специальной физической и технической подготовки в тренировочном макроцикле?

15. Каковы особенности построения модели тренировочного макроцикла в игровых и скоростно-силовых видах спорта?

16. Какие модели тренировочных макроциклов имеет смысл использовать на различных этапах многолетней спортивной подготовки?

Глава 17. Основные технологические подходы к построению средних тренировочных циклов (мезоциклов)

17.1. Определение тренировочного мезоцикла и факторы, влияющие на его структуру

Тренировочный мезоцикл (средний цикл) представляет собой *целостный, относительно законченный этап подготовки, в рамках которого в соответствии с главной задачей формируется целесообразная упорядоченность определенных средств и методов, обеспечивающих устойчивые изменения в развитии отдельных качеств и способностей*.

Выделение в структуре подготовки мезоциклов как относительно целостных и самостоятельных структурных элементов обеспечивает возможность достижения необходимой преемственности в развитии различных способностей на основе целесообразного соотношения средств и методов, рациональную последовательность их использования, систематизацию нагрузок и восстановительных мероприятий для обеспечения оптимальной динамики формирования устойчивого кумулятивного эффекта в отношении различных составляющих подготовленности.

К сожалению, глубокому научному обоснованию целесообразной продолжительности мезоциклов, относящихся к различным периодам и этапам подготовки, уделено недостаточное внимание. Поэтому в литературных источниках встречаются разные по продолжительности мезоциклы, рекомендуемые авторами в зависимости от реализуемой ими модели макроцикла подготовки. В модели Л. П. Матвеева предлагается использовать продолжительность мезоциклов от 2 до 6 недель; в модели В. Б. Иссурина – 3–5 недель; в модели Ю. В. Верхошанского – от 3–4 недель до 2 месяцев; по модели А. П. Бондарчука – от 3–4 недель до 4 и более месяцев; при «блочном» варианте, предлагаемом В. Ф. Тарановым, – 3 недели.

Нельзя не согласиться с мнением В. Н. Платонова (2013), что такой подход носит технический характер, недопустимо упрощает подход к обоснованию построения тренировочного процесса, может привести к нарушению закономерностей и принципов, лежащих в основе становления различных сторон подготовленности спортсмена.

По мнению большинства специалистов, внешними

признаками структуры мезоцикла являются повторное воспроизведение ряда микроциклов:

– в единой последовательности повторяются однородные, комплексные микроциклы (по моделям Л. П. Матвеева и А. П. Бондарчука) или однонаправленные микроциклы (по моделям Ю. В. Верхошанского, А. Н. Воробьева, В. Б. Иссурина, В. Ф. Таранова);

– в определенной последовательности чередуются различные по типу микроциклы.

В подготовительном периоде (по Л. П. Матвееву) или в периоде развития спортивной формы (по А. П. Бондарчуку и Ю. В. Верхошанскому) микроциклы в мезоциклах чаще повторяются, а в соревновательном периоде – чаще чередуются. Как правило, мезоцикл заканчивается восстановительным микроциклом, контрольным испытанием или соревнованиям. По модели Ю. В. Верхошанского, продолжительное использование серии однонаправленных микроциклов с большими нагрузками (этап специальной физической подготовки) требует длительного реабилитационного периода и переходит в контрольно-подготовительный мезоцикл, направленный на активизацию восстановительных процессов, совмещенных с решением задач технического совершенствования и развития быстроты движений.

На структуру мезоцикла влияют следующие факторы:

– специфика вида спорта;

– этап многолетней подготовки;

– реализуемая модель макроцикла;

– место мезоцикла в структуре большого цикла;

– закономерности развития, сохранения и утраты спортивной формы (долговременная адаптация);

– индивидуальные адаптивные особенности спортсмена, его способность к восстановлению и переносимость нагрузки;

– особенности управления формированием кумулятивного эффекта;

– суммарная нагрузка (содержание и количество занятий в микроциклах), восстановительные мероприятия;

– социальные условия жизни;

– околомесячные биоритмы (физические, интеллектуальные, эмоциональные, менструальные и т. п.).

Поэтому на протяжении многолетней подготовки спортсменов структура мезоциклов, как правило, претерпевает существенные изменения.

17.2. Типы мезоциклов и особенности их построения

При рассмотрении типов и особенностей построения мезоциклов следует учитывать, какие основные задачи надо решить в них для формирования нужного относительно устойчивого кумулятивного эффекта. К сожалению, при обосновании особенностей построения этих структурных образований авторы альтернативных концепций организации тренировочного процесса используют несколько отличающуюся терминологию. Однако учет специфических особенностей разделения тренировочного процесса в различных моделях построения годичных циклов подготовки на этапы, обеспечивающие специфические особенности развития, сохранения и утраты спортивной формы, позволяет выделить типы мезоциклов, решающих определенные специфические задачи подготовки: *втягивающий; базовый или развивающий; специально-подготовительный, или моделирующий; предсоревновательный (подводящий); соревновательный; восстановительный.*

Основной задачей ***втягивающего*** мезоцикла является постепенное подведение спортсменов к предельным объемам выполнения специфической тренировочной работы. Втягивающие мезоциклы обычно образуются несколькими микроциклами с постепенно возрастающей нагрузкой (с 20–30 до 60–70 % от планируемой в ударных микроциклах). Это обеспечивается использованием определенных упражнений, методикой их сочетания, использованием дополнительных факторов и условий, направленных на постепенное повышение нагрузки, а также активизацией восстановительных процессов в системах, определяющих различные стороны подготовленности спортсменов.

Следует учитывать, что втягивающие мезоциклы встречаются только в «классической» модели, разработанной Л. П. Матвеевым, и в модели Ю. В. Верхошанского. Причем Л. П. Матвеев рекомендует использовать мезоцикл такого типа не всегда, а только в некоторых случаях – в начале очередного цикла подготовки, после вынужденных или запланированных длительных перерывов в тренировочном процессе, после болезни, травмы, рождения ребенка или других подобных случаях. Чаще бывает достаточным в начале очередного макроцикла включить в тренировочный процесс 1–2 втягивающих микроцикла.

В ***базовых,*** или ***развивающих,*** мезоциклах планируется основная работа по повышению функциональных возможностей систем организма, совершенствованию физической, технической, тактической и психической подготовленности. Тренировочная программа в них характеризуется использованием занятий с

большим суммарным объемом работы.

В мезоциклах такого типа специалисты рекомендуют использовать нагрузки с различной направленностью и величиной. Так, *в модели Л. П. Матвеева* выделяются общий базовый и общий развивающий мезоциклы, в которых рекомендуется использовать преимущественно средства общей и вспомогательной подготовки, осваиваемые так, чтобы не допускать длительных периодов недовосстановления. *В модели Ю. В. Верхошанского* мезоциклы такого типа используются на этапе специальной физической подготовки (включает серию однонаправленных мезоциклов), основанных преимущественно на средствах специальной подготовки, реализуемых в режиме длительного периода недовосстановления. *В модели А. П. Бондарчука* их место на этапе развития спортивной формы, в котором рекомендуется использовать средства как общей, так и специальной подготовки, которые в большей степени лимитируют дальнейшее совершенствование спортивного мастерства. *В модели В. Б. Иссурина* к ним следует отнести накопительный и трансформирующий мезоциклы. А при «блочном» построении годичного цикла, рекомендуемом В. Ф. Тарановым, к базовым мезоциклам следует отнести функциональный, силовой, скоростно-силовой и скоростной «блоки» подготовки, в которые в соответствии с их основными задачами могут быть использованы средства как общей, так и специальной подготовки.

Базовые мезоциклы составляют основу подготовительного периода или периода развития спортивной формы, а в продолжительном соревновательном периоде включаются с целью восстановления несколько утраченных физических качеств и двигательных навыков.

В отдельных рекомендуемых моделях мезоциклов используемые средства могут иметь направленность на преимущественное развитие определенных сторон подготовленности (блок «повышения аэробной мощности» или «силовой подготовки» по Ю. В. Верхошанскому, или «накопительные» и «трансформирующие» мезоциклы по модели В. Б. Иссурина). В других моделях широко используются базовые мезоциклы, в которых параллельно (комплексно) решаются все основные задачи специальной и общей подготовки (модели Л. П. Матвеева или А. П. Бондарчука).

В базовых, или развивающих мезоциклах объем тренировочной работы достигает максимальных величин. При этом микроциклы, входящие в мезоциклы такого типа, включают достаточно много занятий с большими нагрузками. Вместе с тем для достижения необходимой динамики кумулятивного эффекта

при сочетании различных микроциклов в мезоциклах такого типа очередной микроцикл может начинаться на фоне полного восстановления (такое сочетание предполагается в модели А. П. Матвеева) или на фоне выраженного утомления (такое состояние характерно для модели Ю. В. Верхошанского).

В. Н. Платонов (1997, 2004) отмечает, что продолжительная работа с большими нагрузками, выполняемыми на фоне недовосстановления, способствует мобилизации возможностей функциональных систем организма, предъявляет высокие требования к психической сфере спортсмена. Однако для получения положительного эффекта необходимо умение сочетать большие величины нагрузки с оптимальным восстановлением. Чем большие мобилизационные резервы необходимо использовать организму при выполнении тренировочной или соревновательной нагрузки, тем продолжительнее должен быть период восстановления после нее. Иногда для этого требуется 1–3 и более восстановительных микроциклов с небольшими по величине нагрузками. В модели Ю. В. Верхошанского рекомендуется после достаточно длительного этапа подготовки на фоне неполного восстановления (этап специальной физической подготовки) проводить целый мезоцикл, построенный по типу восстановительного (этап технической подготовки). Вместе с тем В. Н. Платонов (1992, 2004, 2013) отмечает, что в тренировке юных спортсменов на более ранних этапах многолетней подготовки режим нагрузок, приводящий к длительному периоду недовосстановления, противопоказан.

Специально-подготовительные, или ***моделирующие,*** мезоциклы в основном решают задачи становления основных компонентов соревновательной деятельности. В мезоциклах такого типа решаются задачи трансформации (применительно к специфике соревновательной деятельности) возможностей спортсменов, достигнутых в предыдущих мезоциклах. В них осуществляется интегративная подготовка на основе широкого применения соревновательных и специально-подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным. При этом обеспечивается более полная реализация накопленного двигательного потенциала в соревновательном упражнении.

Мезоцикл такого типа используется на этапе специальной подготовки подготовительного периода (по модели Л. П. Матвеева). В модели Ю. В. Верхошанского он представлен как этап «технической подготовки». При «блочной» модели построения тренировки выделяются специальные «моделирующие» блоки. В. Н. Платонов считает целесообразным при многоцикловом планировании годичной подготовки от цикла

к циклу увеличивать продолжительность специально-подготовительных мезоциклов при параллельном уменьшении продолжительности и количества базовых.

Предсоревновательный, или ***подводящий,*** мезоцикл предназначен для окончательного становления спортивной формы за счет устранения отдельных недостатков, выявленных в ходе подготовки спортсмена, совершенствования его технического мастерства. Особое место при реализации задач мезоцикла этого типа занимает целенаправленная психическая и тактическая подготовка, а также обеспечение восстановления после предшествующей напряженной подготовки, создание условий для завершения формирования реакций адаптации. Важное место отводится моделированию режимов предстоящих соревнований. Для таких мезоциклов характерна высокая интенсивность тренировочного процесса. Вместе с тем происходит постепенное снижение нагрузок по мере приближения к соревнованиям за счет существенного снижения объемов выполняемых упражнений. Использование мезоциклов такого типа характерно при построении тренировки по моделям Л. П. Матвеева и Ю. В. Верхошанского. В модели В. Б. Иссурина такой мезоцикл носит название «реализационного», в модели В. Ф. Таранова – «моделирующего».

По модели А. П. Бондарчука, соревновательное упражнение должно быть использовано на протяжении всего этапа развития и сохранения спортивной формы, и выделение отдельного этапа моделирования соревновательной деятельности не предусматривается.

Соревновательный мезоцикл, или ***этап сохранения спортивной формы,*** предназначен для оптимизации возможностей максимальной реализации накопленного двигательного потенциала в условиях соревнований. Такой мезоцикл планируется в период проведения серии спортивных соревнований. В этом мезоцикле снижается объем общей тренировочной нагрузки при преобладании целостного выполнения соревновательного упражнения или отдельных его элементов. Нагрузка большинства занятий имеет среднюю или малую величину. Отдельные занятия с большими или значительными нагрузками могут планироваться в случае, если промежуток между соревнованиями составляет 8–10 дней. Структура мезоцикла определяется спецификой вида спорта, особенностями календаря стартов и реализуемой модели тренировочного процесса, квалификацией и уровнем подготовленности спортсмена.

При продолжительном соревновательном периоде

реализуется несколько соревновательных мезоциклов, причем по модели Л. П. Матвеева при больших временны́х интервалах между соревнованиями рекомендуется в эти интервалы включить базовый мезоцикл специальной направленности, а при «блочной модели» проводить блоки для устранения выявленных недостатков в подготовленности (скоростно-силовой, скоростной или моделирующий). Для сохранения высокого уровня спортивной формы по модели, предлагаемой А. П. Бондарчуком, необходимо через 3–4 недели заменить некоторые средства подготовки.

Восстановительный мезоцикл чаще всего составляет основу переходного периода (по Л. П. Матвееву), этапа утраты спортивной формы (по А. П. Бондарчуку) или организуется специально после напряженной серии соревнований. В его рамках проводятся комплексы упражнений, способствующих активизации восстановительных процессов, эмоциональной разрядке; иногда используются упражнения, направленные на устранение проявившихся недостатков, не являющихся главными для данного вида спорта. Соревновательные и специально-подготовительные упражнения почти полностью исключаются из занятий.

В. Н. Платонов (2013) считает целесообразным различать *восстановительно-подготовительные* и *восстановительно-поддерживающие* мезоциклы. Восстановительно-подготовительные мезоциклы используются после участия в серии напряженных соревнований. В этих случаях мезоцикл начинается с микроцикла с невысокой нагрузкой и значительным объемом восстановительных упражнений. Затем нагрузка постепенно увеличивается. Ее направленность обусловливается необходимостью устранения недостатков в подготовленности, выявленных в ходе соревнования. Восстановительно-поддерживающий мезоцикл предусматривает физическое и психическое восстановление после нагрузки предшествующего мезоцикла и тренировку поддерживающего характера, не допускающую существенной деадаптации в отношении различных составляющих подготовленности спортсмена.

Вместе с тем при организации подготовки по модели, предложенной Ю. В. Верхошанским, на этапе технической подготовки, построенном по типу восстановительного мезоцикла, рекомендуется наряду с упражнениями ОФП, способствующими активизации восстановительных процессов, использовать специально-подготовительные и соревновательные упражнения, способствующие в рамках технического совершенствования реализации возрастающего уровня специальной физической подготовленности. Кроме того, на данном этапе рекомендуется

выполнять упражнения, помогающие воспитанию скоростных возможностей.

17.3. Сочетание различных микроциклов в мезоцикле

Тип мезоцикла определяет подбор различных микроциклов в нем, особенности их сочетания, а также общую суммарную нагрузку. Как отмечалось ранее (раздел 17.2), исходя из основных задач, решаемых в мезоцикле, в нем могут применяться ряд микроциклов, средства и методы, а также величина и направленность нагрузки в которых способствуют преимущественно подготовке к последующей напряженной работе, повышению уровня отдельных сторон подготовленности, осуществлению интегральной подготовки, активизации процессов восстановления и т. п. В таблице 17.1 представлено сочетание и суммарная нагрузка микроциклов в мезоциклах разного типа, предлагаемые В. Н. Платоновым для использования в тренировке квалифицированных спортсменов.

Таблица 17.1. **Примерная структура мезоциклов различного типа (применительно к подготовке квалифицированных спортсменов)**

Мезоциклы	Типы и суммарная нагрузка микроциклов			
	I	II	III	IV
Втягивающий	Втягивающий – малая нагрузка	Втягивающий – средняя нагрузка	Развивающий – значительная нагрузка	Восстановительный – малая нагрузка
Базовый	Ударный – большая нагрузка	Развивающий – значительная нагрузка	Ударный – большая нагрузка	Восстановительный – малая нагрузка
Контрольно-подготовительный	Ударный – большая нагрузка	Стабилизирующий (модельный) – средняя нагрузка	Соревновательный – большая нагрузка	Восстановительный – малая нагрузка
Предсоревновательный	Ударный – большая нагрузка	Стабилизирующий (модельный) – средняя нагрузка	Подготовительный (модельный) – значительная нагрузка	Подводящий – малая нагрузка
Соревновательный	Подготовительный (модельный) – средняя нагрузка	Соревновательный – нагрузка зависит от программы соревнований	Подводящий – малая нагрузка	Соревновательный – большая нагрузка
Восстановительный	Восстановительный – малая нагрузка	Восстановительный – малая нагрузка	Восстановительный – малая нагрузка	Втягивающий – малая нагрузка

Необходимо отметить, что в тренировке спортсменов высокой квалификации базовые и специально-подготовительные мезоциклы, как правило, характеризуются исключительно

высокой суммарной нагрузкой на системы организма спортсмена, кумуляцией утомления и требуют увеличения периода восстановления. Поэтому в последующем мезоцикле должно быть изменено его содержание и преимущественная направленность тренировочной нагрузки для создания условий, обеспечивающих эффективность протекания адаптивных процессов.

Более того, в соответствии с задачами конкретного периода многолетней или годичной подготовки используются различные типы мезоциклов, в которых сочетание микроциклов, направленность и суммарная нагрузка зависят от ряда факторов: возраста, пола, квалификации, вида спорта, формируемых способностей, индивидуальных адаптивных возможностей и т. п. Поэтому идентичные по направленности мезоциклы на более ранних этапах многолетней подготовки, по сравнению с этапом максимального использования индивидуальных возможностей, характеризуются не только меньшим суммарным объемом работы, несколько иной направленностью, содержанием и т. п., но и меньшей нагрузкой отдельных микроциклов, более щадящим режимом работы (В. Н. Платонов, 1997, 2013).

Особой спецификой отмечается построение мезоциклов высококвалифицированных спортсменов в спортивных играх. Для них характерен продолжительный соревновательный период, который может достигать 8–9 месяцев. Это требует планирования как чисто соревновательных мезоциклов, в которых структура составляющих его микроциклов подчиняется исключительной подготовке к очередной игре и обеспечению эффективного восстановления после нее, так и специфических комплексных мезоциклов, объединяющих в себе задачи базовых, специально-подготовительных, предсоревновательных и соревновательных мезоциклов.

Следует учитывать, что большое значение для качественного построения мезоциклов при тренировке женщин имеет учет специфических особенностей, обусловленных овариально-менструальным циклом. Учет особенностей его протекания позволяет обеспечить более высокую суммарную работоспособность спортсменок, создать предпосылки для учебно-тренировочной работы в оптимальном состоянии их организма.

Вопросы для самоконтроля

1. Что входит в понятие тренировочный мезоцикл?
2. Какова продолжительность тренировочных мезоциклов?

3. С помощью чего достигается устойчивость кумулятивного эффекта в мезоцикле?

4. Что лежит в основе внешних признаков структуры мезоциклов, и какую преимущественную направленность микроциклов имеют мезоциклы в подготовительном и соревновательном периодах?

5. Какие факторы влияют на структуру мезоцикла?

6. Какие типы мезоциклов выделяют в тренировочном процессе?

7. Чем характеризуется втягивающий мезоцикл?

8. Какая тренировочная работа планируется в базовых, или развивающих мезоциклах, и каковы особенности их использования в различных моделях построения годичного цикла подготовки?

9. Какие цели реализуются в контрольно-подготовительных или моделирующих мезоциклах?

10. Когда используются предсоревновательные, или подводящие мезоциклы, и какая работа в них планируется?

11. Что характерно для построения соревновательного мезоцикла?

12. Какая тренировочная работа планируется в восстановительном мезоцикле?

13. Каковы особенности построения мезоциклов в тренировке у высококвалифицированных спортсменов в игровых видах спорта?

Глава 18. Основные технологические подходы к построению тренировочных микроциклов

18.1. Определение и классификация микроциклов тренировки

Микроциклом тренировки называют *совокупность нескольких занятий, которые составляют относительно законченный фрагмент тренировочного процесса, обеспечивающий оптимальное сочетание следовых тренировочных эффектов для решения задач данного этапа подготовки.*

Продолжительность микроциклов может колебаться от 2–4 до 10–14 дней, однако в тренировке спортсменов наиболее распространены недельные микроциклы, хорошо согласующиеся с общим режимом жизни большинства из них. Микроциклы иной продолжительности обычно планируют лишь в соревновательном периоде, что бывает связано с необходимостью смены режима деятельности и ускорения восстановительных процессов в соответствии с конкретными условиями предстоящих ответственных соревнований.

На рис. 18.1 представлена схема, в соответствии с которой можно классифицировать микроциклы (МЦ), наиболее часто включаемые в тренировочный процесс. В зависимости от направленности используемых средств их можно разделить на три группы: тренировочные, соревновательные и восстановительные.

К группе ***тренировочных микроциклов*** относят:

– *втягивающий МЦ* – направлен на подведение организма спортсмена к напряженной тренировочной работе; такие МЦ отличаются относительно невысокой суммарной нагрузкой с постепенным ее повышением до значительной;

– *развивающий МЦ* – характеризуется выполнением достаточно высокой нагрузки, вызывающей эффект суперкомпенсации и прирост показателей по отдельным сторонам подготовленности, но напряженность тренировочного процесса в нем еще не приближается к предельному уровню; направлен на стимуляцию адаптивных процессов при решении основных задач физической, технико-тактической, психологической и интегральной подготовок;

– *ударный МЦ* – характеризуется наиболее высокой (близкой к

предельной и предельной) суммарной нагрузочностью и в подготовке квалифицированных спортсменов составляет основу при решении основных задач подготовительного периода, находя применение и в соревновательном;

– *стабилизирующий МЦ* – применяется для удержания показателей подготовленности на достигнутом уровне, причем нагрузочность тренировки несколько снижается (как правило, за счет снижения объема при сохранении достаточно высокой интенсивности); часто используется после ударных микроциклов и в соревновательном периоде.

К группе ***соревновательных микроциклов*** относят:

– *подготовительный МЦ* – в зависимости от задач общей стратегии подготовки совершенствуются детали технико-тактического мастерства, моделируются элементы соревновательной деятельности, как бы настраивая организм на предстоящие ответственные старты; для него характерно использование тренировок со значительными нагрузками в сочетании с контрольными стартами;

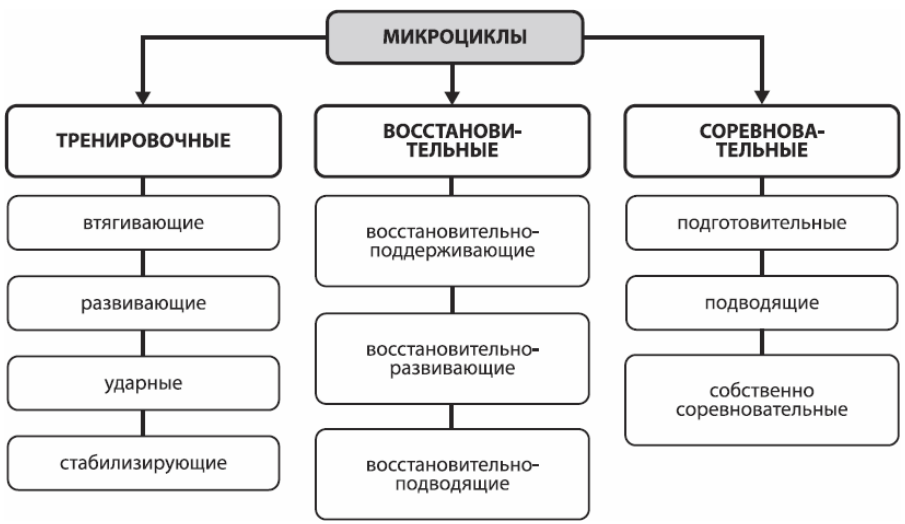

Рис. 18.1. Классификация микроциклов, включаемых в тренировочный процесс спортсменов

– *подводящий МЦ* – непосредственно предшествует собственно соревновательному МЦ и строится в строгой взаимосвязи с ним, создавая условия для полноценного восстановления, а также моделирования соревновательной деятельности и психологической настройки (следует иметь в виду, что далеко не ко всем соревнованиям спортсмены подходят через «цепочку» подготовительных, подводящих и собственно соревновательных микроциклов);

– *собственно соревновательный МЦ* – завершающее звено подготовки, включающее само участие в ответственных соревнованиях; он, как правило, может ограничиваться непосредственным участием в соревновании, подведением к ним и восстановительными процедурами, а также может включать тренировочные занятия по устранению отдельных недостатков в подготовке (однако во всех случаях его структура направлена на обеспечение оптимальных условий для успешной соревновательной деятельности).

Восстановительный МЦ – характеризуется невысокой суммарной нагрузкой, широким применением средств активного отдыха, восстановительных процедур; имеет задачей активный отдых посредством переключения двигательных заданий, мест занятий и особенно путем снижения нагрузочности тренировки, как по объему, так и по интенсивности (такой микроцикл может иметь несколько отличные формы: восстановительно-поддерживающую, восстановительно-развивающую, восстановительно-подводящую).

18.2. Факторы, обусловливающие структуру микроциклов тренировки

При определении состава и структуры микроцикла необходимо ставить и решать вполне конкретные задачи формирования определенного кумулятивного эффекта. Если же такие задачи не ставятся, то тренер фактически соглашается с мыслью о полной неуправляемости тренировочного процесса (этот случай мы, естественно, рассматривать не будем). В этой связи следует уметь определять необходимый оптимум нагрузочности занятий в зависимости от решаемых задач. Надо четко понимать, что важно не просто реализовать в микроцикле определенный объем тренировочной работы с фиксированным набором упражнений при должной интенсивности их выполнения; не менее важно еще и правильно распределить эту нагрузку во времени, добиться такого наложения следовых эффектов отдельных занятий, которое позволило бы решить задачи формирования необходимого кумулятивного эффекта.

При прочих равных условиях одна лишь разница в чередовании нагрузок и отдыха в микроцикле может после его завершения привести к прямо противоположным следовым эффектам:

– максимальному росту тренированности;

– отсутствию всякого ее роста;

– специально запланированному временному снижению

работоспособности на фоне выполнения повышенных нагрузок, обеспечивающих в дальнейшем более активный рост тренированности;

– «срыву» адаптации в результате переутомления (крайне нежелательный результат).

Конечно, логика организации, например, ударных микроциклов с большими нагрузками в макроцикле, построенном по модели Л. П. Матвеева – в первом случае и по модели Ю. В. Верхошанского – во втором, безусловно, различна, но сказанное выше в равной степени касается обоих случаев.

Что же следует учитывать, чтобы правильно построить микроцикл тренировки?

1. Необходимо знать, какое воздействие оказывают на спортсмена нагрузки, различные по величине и направленности, каковы динамика и продолжительность процессов восстановления после них, особенно после больших.

2. Важны сведения о кумулятивном эффекте нескольких различных по величине и направленности нагрузок, о желательности или нежелательности их совместного использования в занятии.

3. Необходимо понимать, каковы пути использования малых и средних нагрузок с целью интенсификации процессов восстановления после значительных физических напряжений.

4. При планировании в течение дня двух или трех занятий с различными нагрузками надо знать закономерности колебаний специальной работоспособности в течение дня и механизмы, их обусловливающие.

При построении микроцикла необходимо учитывать, что его структура зависит от целого ряда факторов:

– этапа многолетней подготовки;

– периода тренировочного макроцикла;

– типа самого микроцикла и задач, решаемых в нем;

– индивидуальных адаптивных особенностей спортсмена.

Есть и другие факторы, оказывающие принципиальное влияние на суммарную величину нагрузки в микроциклах, их преимущественные задачи, состав средств и методов, особенности сочетания отдельных занятий. Например, в ударных микроциклах на этапе начальной спортивной специализации занятий с большими нагрузками практически не планируют; на этапе углубленной тренировки таких занятий может быть от 1 до 3, а на этапе спортивного совершенствования – 4–6.

Это объясняется тем, что росту тренированности юных спортсменов в достаточной мере способствуют микроциклы, в которых преимущественно используются занятия со средними и

значительными нагрузками. Тренированным спортсменам высокой квалификации такое построение микроциклов уже не обеспечивает дальнейшего прогресса, им необходимо существенное увеличение суммарной нагрузки. Опыт показывает, что ударные микроциклы, включающие практически ежедневно занятия с большими нагрузками, – один из наиболее эффективных путей повышения результативности тренировки при подготовке к высшим достижениям. Однако высокий тренирующий эффект микроциклов со столь напряженным режимом работы наблюдается лишь при рациональном сочетании занятий с различными по направленности и величине нагрузками.

18.3. Воздействие на организм спортсмена занятий с различными по величине и направленности нагрузками

Направленность занятий и величина нагрузки в них в значительной мере обусловливает особенности утомления спортсменов и продолжительность восстановительных процессов. Одни занятия оказывают локальное воздействие на организм, предъявляя высокие функциональные требования к одним его системам, другие – достаточно широкое, вовлекая в обеспечение работы ряд функциональных систем.

Протекание процессов *утомления и восстановления после занятий с большими нагрузками различной направленности* характеризуется значительной динамикой активности функциональных систем, преимущественно определяющих эффективность выполняемой работы. В реакциях систем организма на большие нагрузки четко прослеживаются фазы снижения работоспособности, ее восстановления и суперкомпенсации. При этом степень исчерпания функциональных резервов и продолжительность восстановительных процессов в различных системах организма во многом зависит от направленности нагрузки, используемой в занятии.

Наиболее быстро восстанавливаются функциональные возможности спортсменов после занятий скоростной направленности, а также тех, что способствуют повышению скоростно-силовых и координационных возможностей, совершенствованию техники. Занятия, содействующие развитию различных видов выносливости, характеризуются более длительным протеканием восстановительных процессов. Например, функциональные возможности спортсменов одинаково

высокой квалификации, находящихся на одном этапе подготовки и специализирующихся в одной и той же спортивной дисциплине, могут восстанавливаться после *занятий с большими нагрузками* скоростно-силовой направленности в пределах 24–72 ч, а направленных на предельную реализацию выносливости при работе аэробного характера – 48–120 ч.

Следует также отметить влияние индивидуальных особенностей спортсменов на интенсивность и продолжительность восстановления после тренировочных и соревновательных нагрузок. Так, например, следует учитывать, что способности человеческого организма к восстановлению после напряженной работы изменяются под влиянием тренировки. Хорошо тренированные спортсмены высокой квалификации превосходят менее квалифицированных и тренированных не только по показателям работоспособности и функциональных возможностей различных систем, но и по способности быстро восстанавливать функциональные ресурсы. Например, у легкоатлетов высокого класса, находящихся в состоянии спортивной формы, восстановительные процессы протекают в 1,5–2 раза быстрее, чем у спортсменов II и I разрядов после идентичных по относительной величине нагрузок. Особенно быстро восстанавливают свои возможности спортсмены, в тренировке которых большое внимание уделяется совершенствованию способности к быстрому и эффективному восстановлению.

Известно, что реакции организма на физические нагрузки вызывает активизацию всех энергетических систем, так как между их активизацией существует четко выраженная взаимосвязь. Однако активность функциональных систем при выполнении различной по направленности нагрузки может быть неоднозначной. Величина нагрузки и ее направленность обусловливают глубину воздействия на различные системы организма, а также гетерохронность восстановления отдельных систем и энергоресурсов, обеспечивающих их производительность. Более того, недостаточная величина активности отдельных систем может не вызывать эффекта суперкомпенсации (В. Н. Платонов, 1986, 1992, 1997, 2013).

Так, после занятий скоростной направленности с высокой интенсивностью наблюдается значительное угнетение анаэробно-алактатной системы энергообеспечения, вследствие чего для ее восстановления требуется достаточно продолжительное время (до 48 ч); что же касается систем, обеспечивающих аэробную производительность, то они восстанавливаются уже через несколько часов. Аналогичные закономерности реакций на

избирательную нагрузку обнаруживаются и при рассмотрении последействия занятий анаэробно-лактатной и аэробной направленности, которые оказывают глубокое, но относительно локальное воздействие на организм и требуют разного периода восстановления функциональных систем. В зависимости от сроков начала повторной нагрузки определенные функциональные системы могут находиться в состоянии недовосстановления, возврата к исходному уровню работоспособности или в состоянии суперкомпенсации, то есть повышенной работоспособности (рис. 18.2).

Последействие занятий со значительными нагрузками существенно отличается от реакций, вызванных занятиями с большими нагрузками. Период восстановления после занятий со значительной нагрузкой сокращается более чем вдвое и практически не превышает суток. Значительно уменьшается амплитуда сдвигов, фаза суперкомпенсации может отсутствовать. Таким образом, утомление, вызываемое занятиями со значительной нагрузкой, намного меньше, чем с большой, хотя объем работы у них может различаться всего на 20–30 %.

Восстановительные процессы после занятий со средними нагрузками обычно завершаются не более чем через 4–6 ч, а после малых нагрузок – измеряются минутами или 1–2 ч (В. Н. Платонов, 1986, 1997, 2013).

Комплексные занятия с последовательным решением нескольких задач оказывают на организм спортсменов более широкое, но менее глубокое воздействие (табл. 18.1–18.3). Хотя в процессе занятий и выполняется большой суммарный объем работы, в том числе и высокой интенсивности, однако работоспособность в различных частях занятия обеспечивается преимущественно различными функциональными системами организма.

Исследования, проведенные В. Н. Платоновым, свидетельствуют, что величина утомления и продолжительность восстановления при этом существенно отличаются даже при незначительных изменениях в величинах используемых нагрузок. Так, при последовательном решении в тренировочном занятии трех задач, нагрузка которых колеблется в пределах 30–35 % от допустимого уровня в соответствующих занятиях избирательной направленности, организм спортсмена испытывает более широкое, но менее глубокое воздействие. При такой организации занятия в целом выполняется достаточно большой объем работы, однако спортсмен закономерно испытывает незначительное утомление, поскольку работоспособность в разных его частях обеспечивается различными функциональными системами. В

этом случае эффект суперкомпенсации, как правило, не наблюдается, поскольку объем работы избирательной направленности равен лишь трети того, что мог выполнить спортсмен, посвятивший все занятие развитию какого-то одного качества (табл. 18.1).

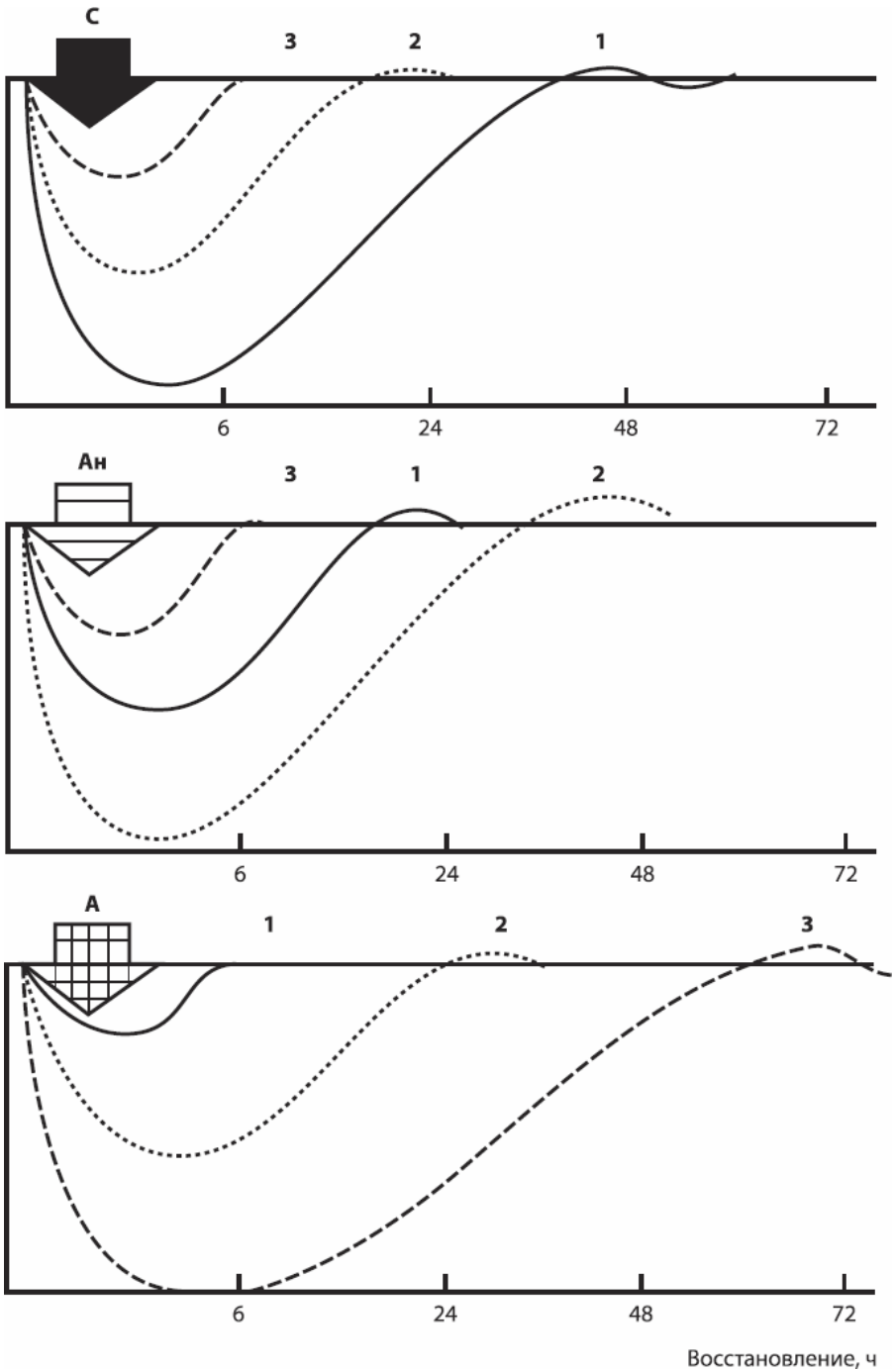

Рис. 18.2. Последействие занятий с большими нагрузками различной преимущественной направленности *(В. Н. Платонов, 1986)*

С – скоростная нагрузка; **Ан** – анаэробная нагрузка; **А** – аэробная нагрузка; **1** – восстановление скоростных возможностей;

2 – восстановление анаэробных возможностей; **3** – восстановление аэробных возможностей

Таблица 18.1. **Наиболее типичная динамика восстановительных процессов у достаточно подготовленных спортсменов после занятий комплексной направленности при последовательном решении задач (в случае использования объема средств 30–35 % от доступного в соответствующих занятиях избирательной направленности)**

Стороны подготовленности	Время после окончания работы			
	6 ч	1 сутки	2 суток	3 суток
Скоростные возможности	Самый низкий уровень	Возврат к исходному уровню	Исходный уровень после незначительного сверхвосстановления	Исходный уровень
Анаэробная выносливость	Самый низкий уровень	Незначительное сверхвосстанов-ление	Исходный уровень	Исходный уровень
Аэробная выносливость	Самый низкий уровень	Полувосстанов-ление	Исходный уровень после незначительного сверхвосстановления	Исходный уровень

Комплексное тренировочное занятие, в каждой части которого объем разнонаправленных средств составляет 40–45 % от доступного в соответствующих занятиях избирательной направленности, приводит к общему и глубокому утомлению. При такой организации занятия спортсмен не в состоянии проявить высокую работоспособность, как в упражнениях скоростного характера, так и в упражнениях, требующих проявления разного рода выносливости (табл. 18.2).

Таблица 18.2. **Наиболее типичная динамика восстановительных процессов у достаточно подготовленных спортсменов после занятий комплексной направленности при последовательном решении задач (в случае использования объема средств 40–45 % от доступного в соответствующих занятиях избирательной направленности)**

Стороны подготовленности	Время после окончания работы			
	6 ч	1 сутки	2 суток	3 суток
Скоростные возможности	Самый низкий уровень	Полувосста-новление	Возврат к исходному уровню	Исходный уровень после незначительного сверхвосстановления
Анаэробная выносливость	Самый низкий уровень	Полувосста-новление	Возврат к исходному уровню	Исходный уровень после незначительного сверхвосстановления
Аэробная выносливость	Самый низкий уровень	Начало вос-становления	Полувос-становление	Сверхвосставновление

Комплексные занятия с параллельным решением задач со значительными нагрузками, то есть построенные на материале

средств одновременного воздействия на различные стороны подготовленности, оказывают на организм спортсменов широкое воздействие. Занятие с большой нагрузкой, предполагающее параллельное повышение скоростных возможностей и выносливости при работе анаэробного характера (это сочетание, конечно, нельзя считать благоприятным, и, как правило, от него следует на практике отказываться), приводит к резкому снижению возможностей функциональных систем организма, обеспечивающих выполнение работы такого рода, но не сказывается существенно на его возможностях в отношении работы аэробного характера (табл. 18.3).

Занятие, в котором параллельно развивается выносливость при работе аэробного и анаэробного характера, приводит к снижению работоспособности к такой деятельности на 2–3 суток; скоростные возможности оказываются угнетенными только в течение нескольких часов после занятия и возвращаются к дорабочему уровню обычно через сутки (табл. 18.3).

Таблица 18.3. **Наиболее типичная динамика восстановительных процессов у достаточно подготовленных спортсменов после занятий комплексной направленности при параллельном повышении анаэробной и аэробной выносливости**

Стороны подготовленности	Время после окончания работы			
	6 ч	1 сутки	2 суток	3 суток
Скоростные возможности	Самый низкий уровень	Восстановление до исходного уровня	Исходный уровень	Исходный уровень
Анаэробная выносливость	Самый низкий уровень	Полувосстановление	Сверх-восстановление	Исходный уровень
Аэробная выносливость	Самый низкий уровень	Начало восстановления	Полу-восстановление	Сверх-восстановление

Понятно, что этими частными примерами не ограничивается все многообразие реакций организма на суммарную нагрузку отдельных занятий. Вместе с тем приведенные примеры свидетельствуют, что утомление, наступающее в результате тренировочных занятий различной направленности, носит строго конкретный характер для каждого из них. Занятия избирательной направленности с большими нагрузками вызывают резкое угнетение возможностей проявления тех качеств и способностей, которые обеспечивают выполнение тренировочных программ. При этом спортсмены в состоянии проявлять высокую работоспособность к деятельности, обеспечиваемой преимущественно другими системами. Эта закономерность проявляется в занятиях, решающих задачи как физической

подготовки, так и всех других сторон подготовки спортсменов.

18.4. Сочетание занятий с различными нагрузками в микроцикле

Воздействие системы занятий, объединенных в микроцикл, зависит от сочетания в них нагрузок различной величины и направленности. Чтобы правильно построить микроцикл, необходимо знать их взаимовлияние и возможность сочетания, а также особенности восстановления после них для формирования необходимого кумулятивного эффекта.

В самом упрощенном виде оптимальное начало выполнения последующей нагрузки – в период суперкомпенсации от предыдущей. В этом случае эффект будет наивысшим. Повторная нагрузка на фоне недовосстановления приводит к недостатку энергетического обеспечения и снижению работоспособности.

Вместе с тем известно, что у высококвалифицированных спортсменов тренировочные нагрузки достигли такой величины, что период восстановления после них протекает в течение 48–72 ч. Ожидание полного восстановления после каждой тренировки ограничивает возможности достижения желаемого уровня суммарной нагрузки. Поэтому в подготовке целесообразно планировать серию тренировок с накоплением утомления. Такое сочетание нагрузки является дополнительным стимулом активизации адаптивных реакций. При этом следует учитывать, что данный режим работы целесообразно использовать лишь в отношении развития выносливости к работе аэробного, смешанного аэробно-анаэробного, анаэробно-лактатного характера и отдельных компонентов развития силы.

В других случаях уплотненный режим выполнения занятий с большими нагрузками может не дать должного эффекта. Например, два занятия скоростно-силовой направленности с большими нагрузками, проведенные с интервалом в 24 ч, приводят к усилению утомления, не изменяя его характера. Период восстановления увеличивается примерно в 1,5 раза. Работоспособность спортсмена при выполнении программы второго занятия оказывается значительно сниженной: при одних и тех же внешних показателях утомления он обычно не в состоянии выполнить более 75–80 % работы, предложенной накануне. Причем тренировочные упражнения из-за быстро прогрессирующего утомления предъявляют очень высокие требования к функционированию отделенных систем, оказывая сложное влияние и на психику. Сильнее это выражено у спортсменов относительно низкой квалификации или

недостаточно тренированных.

Учитывая эти данные, планировать в микроцикле подряд два и более занятий одинаковой направленности с большими нагрузками следует осторожно, лишь при подготовке квалифицированных и хорошо тренированных спортсменов, причем при решении далеко не всех задач. Занятия, направленные на изучение новых двигательных действий, совершенствование техники, повышение скоростных и координационных способностей, планировать подряд нецелесообразно, так как в этом случае не удается соблюсти методические положения, лежащие в основе развития этих качеств и совершенствования данных сторон подготовленности.

При планировании в микроцикле занятий с большими нагрузками специалисты справедливо ориентируют на необходимость учета глубины утомления, вызванного такими занятиями, и продолжительности протекания восстановительных процессов после них. При этом утомление они рассматривают как однородный процесс, что приводит к рекомендации ограничивать в микроцикле количество занятий с большими нагрузками. Однако следует учитывать, что различные функциональные системы после выполнения физической нагрузки восстанавливаются гетерохронно, т. е. не одновременно (см. раздел 18.2). Неполное восстановление отдельных систем не может препятствовать выполнению работы принципиально другой направленности, в которой уровень работоспособности поддерживается функциональными системами, находящимися в фазе полного восстановления или сверхвосстановления.

Суммарное воздействие на организм спортсменов двух и трех занятий с большими нагрузками различной преимущественной направленности, проведенных с интервалом в 24 ч, принципиально отличается от влияния одинаковых по своей направленности занятий: оно не усугубляет утомления, а угнетает другую сторону работоспособности спортсмена. Например, когда после занятия, направленного на повышение скоростных возможностей, проводится занятие, способствующее повышению выносливости при работе аэробного характера, происходит некоторое угнетение выносливости, уровень же скоростных возможностей снижается незначительно. Аналогичное явление происходит при иных сочетаниях с другими большими нагрузками различной преимущественной направленности.

Закономерности воздействия двух занятий с различной преимущественной направленностью прослеживаются и при суммарном воздействии на организм спортсмена трех таких же занятий (рис. 18.3). Однако из-за того, что три

разнонаправленных занятия практически воздействуют на все сферы специальной работоспособности спортсмена, утомление после них выражено в значительно большей степени. Через сутки после третьего занятия уровень всех основных показателей специальной работоспособности бывает, как правило, ниже исходного. Степень этого снижения определяется характером чередования занятий. Естественно, наиболее угнетенной оказывается та сторона работоспособности, на совершенствование которой было направлено последнее занятие.

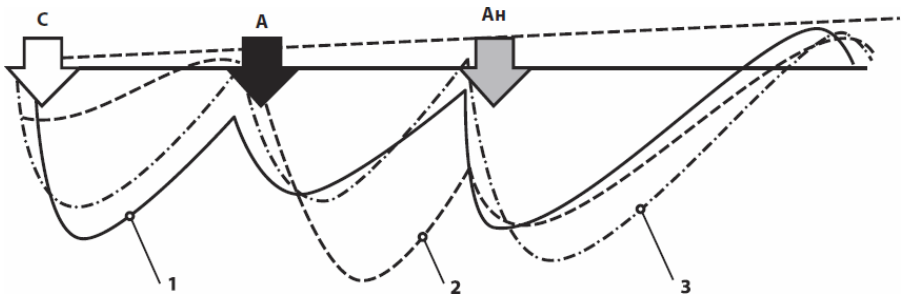

Рис. 18.3. Схема возможного суммирования нагрузки в тренировочном микроцикле

С – скоростная нагрузка; **А** – аэробная нагрузка; **АН** – анаэробная нагрузка; **1** – восстановление скоростных возможностей; **2** – восстановление аэробных возможностей; **3** – восстановление анаэробных возможностей.

В. Н. Платонов (2013) считает, что стремление к разнообразию тренировочного процесса, чередованию занятий с различными механизмами развития утомления и соответствующими специфическими восстановительными реакциями является мощным инструментом интенсификации тренировочного процесса, профилактики переутомления.

Специалисты рекомендуют при построении ударных микроциклов применительно к подготовке высококвалифицированных спортсменов включать в них 10–12 и более занятий, т. е. в течение суток необходимо провести 2–3 тренировочных занятия с большими и средними нагрузками. Чаще всего это связано даже с необходимостью не увеличения суммарной нагрузки в течение суток, а разведения различных по направленности нагрузок, более качественного выполнения упражнений технического, а также скоростного и скоростно-силового характера, создавая условия для полноценного восстановления после серии таких упражнений.

При проведении нескольких занятий в течение дня приходится сталкиваться с рядом проблем: необходимо

определить оптимальное время проведения тренировочных занятий; следует понять суммарную направленность и величину нагрузки; уточнить целесообразность чередования нагрузок с различной преимущественной направленностью и величиной.

Обычно при двухразовых ежедневных занятиях одно является основным, а второе дополнительным. В отдельных случаях в течение дня могут проводиться два основных либо два дополнительных занятия. Проведение двух основных занятий (с большими или значительными нагрузками) характерно для подготовки квалифицированных и хорошо тренированных спортсменов, когда для дальнейшего повышения функциональных возможностей необходимо оказать особенно сильное воздействие на организм. Проведение двух дополнительных занятий связано с необходимостью снижения суммарной нагрузки из-за возможного переутомления.

Оптимальным для проведения основного занятия является вторая половина дня. Время проведения занятий может и должно изменяться лишь в преддверии ответственных соревнований, которые могут проводиться в часы, отличающиеся от привычного времени занятий. Для рациональной организации двухразовых занятий целесообразно чередовать их по преимущественной направленности (примеры – в табл. 18.4).

Таблица 18.4. **Некоторые возможные сочетания в течение дня основных и дополнительных тренировочных занятий (по В. Н. Платонову; циклические виды спорта)**

ОСНОВНОЕ ЗАНЯТИЕ		ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ЗАНЯТИЕ	
Направленность	**Величина нагрузки**	**Направленность**	**Величина нагрузки**
Повышение скоростных возможностей, совершенствование техники в упражнениях на скорость	Большая или значительная	Повышение анаэробных возможностей	Средняя или малая
Повышение анаэробных возможностей или развитие специальной выносливости на коротких и средних дистанциях	Большая или значительная	Повышение аэробных возможностей	Средняя или малая
Повышение аэробных возможностей или развитие специальной выносливости на длинных дистанциях	Большая или значительная	Повышение скоростных возможностей, совершенствование техники в упражнениях на скорость	Значительная, средняя или малая
Комплексная – последовательное выполнение работы по повышению скоростных, анаэробных и аэробных возможностей	Большая или значительная	Повышение аэробных возможностей	Малая или средняя
Комплексная – параллельное повышение аэробных и анаэробных возможностей	Большая или значительная	Повышение скоростных возможностей, совершенствование техники соревновательного упражнения	Малая или средняя
Комплексная – параллельное повышение скоростных и анаэробных возможностей	Большая или значительная	Повышение аэробных возможностей	Значительная, средняя или малая

В заключение отметим, что высокая эффективность двухразовых занятий в течение дня наблюдается лишь в тех случаях, когда, во-первых, рациональным образом сочетаются нагрузки основных и дополнительных занятий и, во-вторых, увеличение общего числа занятий не сопровождается уменьшением числа занятий с большими нагрузками, которые служат мощным стимулом роста тренированности спортсмена.

18.5. Желательные и нежелательные сочетания нагрузок разной направленности в рамках одного занятия

Основная суть построения микроцикла и отдельного тренировочного занятия состоит в приоритетном выделении и тщательной методической проработке первичного звена тренировочного процесса, а именно – отдельного тренировочного задания, под которым понимаются определенным образом организованные работа и отдых, дающие в совокупности организму спортсмена фиксированную нагрузку и имеющие конкретное педагогическое содержание и смысл. В реальном представлении тренировочное задание – это часть плана

тренировочного занятия, состоящая из одного упражнения или комплекса упражнений с регламентацией последовательности их выполнения, дозировок, режимов отдыха. Каждое тренировочное задание решает строго определенную педагогическую задачу и является как бы исходным «кирпичиком» (элементарным звеном), из набора которых затем строится вся система тренировки.

При включении в тренировочной план конкретного занятия с использованием тренировочных заданий различной преимущественной направленности следует иметь в виду, что существуют как благоприятные, так и неблагоприятные их сочетания. При этом о допустимых или о нежелательных сочетаниях различных по направленности нагрузок стоит говорить только тогда, когда они выходят минимум на уровень значительных по величине. Малые и средние нагрузки различной направленности почти никогда не вступают в конкурентные отношения при любых сочетаниях.

В таблицах 18.5 и 18.6 представлены данные, которые могут оказаться полезными при практическом составлении программ отдельных тренировочных занятий.

Таблица 18.5. **Допустимые сочетания больших и значительных нагрузок различной направленности в рамках одного тренировочного занятия**

Направленность первой нагрузки	Направленность второй нагрузки
Техника	Скоростные качества
Скоростные качества	Скоростно-силовые качества
Сила	Скоростно-силовые качества, скоростная и скоростно-силовая выносливость
Скоростно-силовые качества	Скоростно-силовая и скоростная выносливость
Скоростная выносливость	Другие виды выносливости
Скоростно-силовая выносливость	Силовая выносливость
Общая выносливость	Другие виды выносливости

Таблица 18.6. **Наиболее неблагоприятные сочетания больших или значительных нагрузок различной направленности в рамках одного тренировочного занятия**

Направленность первой нагрузки	Направленность второй нагрузки
Техника, скоростные качества	Сила, все виды выносливости
Сила	Техника, скоростные качества, общая выносливость
Скоростно-силовые качества	Техника
Скоростная выносливость	Техника, скоростные, скоростно-силовые качества, сила
Силовая выносливость	Техника, скоростные, скоростно-силовые качества, общая выносливость
Скоростно-силовая выносливость	Техника, скоростные качества
Общая выносливость	Техника, скоростные, скоростно-силовые качества, сила

Вопросы для самоконтроля

1. Дайте определение понятию «тренировочный микроцикл».
2. Какова продолжительность микроциклов, включаемых в тренировку спортсменов?
3. Перечислите основные типы тренировочных микроциклов и дайте им характеристику.
4. Какие основные положения надо иметь в виду при практическом построении микроциклов тренировки?
5. При решении каких тренировочных задач оптимальными будут малые, средние, значительные и большие тренировочные нагрузки?
6. Каковы особенности динамики восстановительных процессов после разных по направленности занятий?
7. Каковы особенности динамики восстановительных процессов после занятий комплексной направленности?
8. Как влияет на организм достаточно подготовленного спортсмена выполнение подряд одного за другим нескольких занятий с большими нагрузками одной преимущественной направленности и различной преимущественной направленности?
9. Что лежит в основе планирования содержания двухразовых тренировочных занятий в течение дня в работе с квалифицированными спортсменами?
10. Каковы желательные и нежелательные сочетания нагрузок разной направленности в рамках одного тренировочного занятия?

Глава 19. Структура управления процессом совершенствования спортивного мастерства

19.1. Понятие о технологии управления тренировочным процессом

Спортивная тренировка – важнейшая составная часть подготовки спортсмена. Согласно общепринятому определению, она представляет собой специализированный управляемый педагогический процесс, основанный на использовании физических упражнений с целью совершенствования различных сторон подготовленности, обеспечивающих спортсмену достижение наивысших результатов в конкретной спортивной дисциплине.

Слово «управляемый» в приведенном определении – одно из ключевых, за ним стоит, по сути дела, вся технология принятия решений в процессе осуществления тренировки в реальных условиях.

Прежде чем говорить о технологии управления, необходимо определиться – чем мы должны управлять и каковы основные принципы управления.

Человеческий организм представляет собой сложное динамическое образование, деятельность которого обеспечивается активностью множества взаимосвязанных функциональных систем, работа которых самоорганизуется в соответствии с воздействиями внешней среды. Поскольку система организма спортсмена сложная, динамичная и саморегулирующаяся, а воздействия внешней среды отличаются многофакторностью, то мы вправе ожидать только определенные вероятностные изменения в ее функционировании в ответ на внешние воздействия.

Поэтому есть смысл выделить несколько основных постулатов кибернетики – науки об оптимальном управлении сложными системами, которые позволят упорядочить систему действий, обеспечивающих эффективность управления.

1. Под управлением понимается перевод системы из одного состояния в другое путем воздействия на отдельные ее параметры. При этом изменятся параметры и других взаимосвязанных подсистем. Следовательно, для практической реализации управления в первую очередь необходимо конкретное

представление о состоянии подсистем управляемого объекта и целесообразности воздействия на них для перевода системы в новое заданное состояние.

2. Управление всегда должно быть целенаправленным, то есть изменения должны быть такими, которые необходимы. Если нет цели, то нет и управления.

3. Следует стремиться к оптимальности управления, то есть осуществлять его выгоднейшим образом. Упорядочение внешних воздействий и увеличение в них доли тех сил, которые непосредственно способствуют успешному решению задачи вывода системы на новое заданное состояние – важнейшее условие эффективности управления.

4. В любом управлении есть два звена: управляющее и управляемое (объект управления).

5. Характерной особенностью сложной управляемой системы является функционально замкнутый характер ее построения (рис. 19.1). При этом управление всеми сложными системами осуществляется по универсальному трехтактному принципу: прямая связь – команды от управляющей подсистемы к управляемой; обратная связь – информация о функционировании управляемой подсистемы; коррекция параметров прямой связи на основе сравнения целевых параметров и показателей, полученных на основе обратной связи.

Технология управления совершенствованием подготовленности спортсмена тоже должна строиться по этому принципу. Вместе с тем в данном случае система управления предусматривает и ряд специфических операций. Прямая связь характеризуется следующими операциями: прогнозированием спортивных достижений и постановкой цели, моделированием имеющегося и желательного уровня подготовленности, моделированием предстоящих тренирующих воздействий, планированием и программированием системы тренировки, соревнований и факторов, повышающих их эффективность, реализацией намеченной программы.

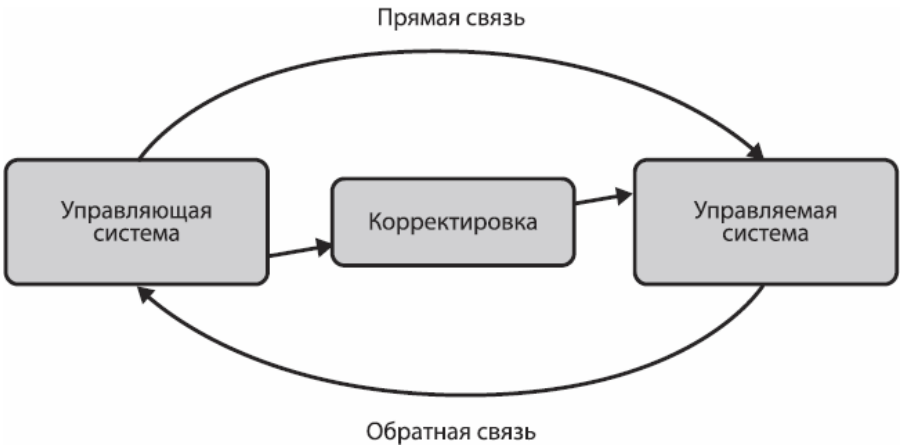

Рис. 19.1. Универсальная схема управления

Выполнение дозированной физической нагрузки приводит к изменению активности функционирования систем организма спортсмена и их адаптации к условиям деятельности. Однако поскольку в ходе реализации тренировочных программ активизация функциональных систем осуществляется на основе самоорганизации, мы можем ожидать только вероятностные изменения. Для организации эффективного управления подготовкой спортсмена необходима объективная информация о состоянии подготовленности (характере срочной и долгосрочной адаптации) и осуществляемых тренирующих воздействиях, а также сопоставление их с заданными модельными характеристиками (обратная связь). При этом прежде всего необходима оценка различных сторон подготовленности, осуществляемая на основе комплексного контроля, а также анализ тренировочных и соревновательных нагрузок (используемых средств и методов, особенностей построения тренировки и соревновательной деятельности), изучение мотивации, показателей здоровья, возраста, спортивного стажа, условий быта спортсмена, особенностей питания и других факторов.

На основе сравнения показателей прямой и обратной связи и выявления их несоответствия происходит принятие решений в виде коррекции тренировочных программ, регламентирующих содержание и направленность тренировочного процесса на различных этапах подготовки. Основное внимание обращают на проявившиеся зависимости между освоенными нагрузками, с одной стороны, и имевшими место изменениями в параметрах соревновательной деятельности и уровне разносторонней подготовленности – с другой.

Простейшая схема управления тренировкой спортсмена

представлена на рисунке 19.2.

Рис. 19.2. Простейшая схема управления совершенствованием спортивного мастерства

19.2. Постановка цели и прогнозирование

Целенаправленность является одним из общих признаков управления во всех сферах человеческой деятельности.

Цель в спорте – это *мысленное предвосхищение желаемых результатов спортивной деятельности.*

Пользуясь своими профессиональными знаниями и опытом, а также определенными логическими и математическими методами (экстраполяции, моделирования и др.), тренер должен по возможности точнее наметить перспективные и ближайшие цели, а также определить задачи по достижению итоговых и промежуточных параметров подготовленности спортсмена. Такая операция называется прогнозированием.

Прогнозирование – *вероятностное научно-обоснованное суждение, выраженное рядом показателей относительно возможных путей достижения такого состояния объекта, которое определено в качестве цели.*

Наиболее важными направлениями прогнозирования в спорте являются:

– прогнозирование развития спорта вообще, а также конкретного его вида и отдельной спортивной дисциплины, в которой специализируется спортсмен;

– прогнозирование командных результатов;

– прогнозирование личных спортивных достижений;

– прогнозирование уровня подготовленности.

Для качественного управления при прогнозировании перспектив спортсменов, постановке целей и задач совершенствования необходимо, чтобы они были:

– конкретными и сформулированными в количественных показателях;

– труднодоступными, но реально достижимыми;

– рассчитанными по времени и усилиям для их достижения.

Желательно, чтобы цели имели промежуточные (контрольные) подцели с намеченными датами достижения.

В литературе имеется большое количество описаний классификационных схем и методов прогнозирования, по степени формализации подразделяющихся на интуитивные и фактографические. Наиболее часто в спортивном прогнозировании используют методы: *интуитивного предвидения, экспертных оценок, экстраполяции, моделирования*.

В спортивной практике нередки случаи, когда опытный тренер, посмотрев на новичка на первых занятиях, интуитивно чувствует будущего хорошего спортсмена или, глядя на тренировку спортсмена или команды, готовящихся к соревнованиям, предвидит возможные результаты.

Интуиция (тренера, спортсмена) – *это основанная на прошлом опыте способность принимать правильные решения без осознания их доказательности в данный, текущий момент времени* (В. И. Баландин, Ю. М. Блудов, В. А. Плахтиенко, 1986). При этом в основе *интуитивного предвидения* всегда должны лежать определенные знания: используются историческая аналогия, обобщение передового или личного опыта.

Для прогнозирования в спорте широко применяется ***метод экспертных оценок*** – *учет и обобщение мнения опытных специалистов (экспертов)*. Метод экспертных оценок *основывается на их интуитивном предвидении*. Он находит применение в видах спорта, оценка результатов в которых основывается на обобщении субъективного мнения отдельных судей. Методом экспертных оценок также прогнозируются достижения в спортивных играх и единоборствах.

Прогнозирование будущих результатов и рекордов в видах спорта с количественно определяемыми результатами, как правило, основывается на математических методах. В настоящее время весьма распространенным в прогнозировании является ***метод экстраполяции***, когда *на основе знания динамики результатов за определённый промежуток времени в прошлом с*

помощью специально разработанных математических или графических операций прогнозируется предвосхищаемый результат.

Получить те или иные параметры для краткосрочного, среднесрочного и долгосрочного прогнозирования можно с помощью ***метода моделирования***. Прогнозирование модельных характеристик (соревновательной деятельности, специальной подготовленности, функциональных возможностей организма спортсменов) на различных этапах годичной и многолетней подготовки направлено на формирование вероятностного суждения о способности к достижению запланированного результата к определённым спортивным соревнованиям.

Накопление необходимого статистического материала осуществляют двумя способами: по исторической аналогии, с помощью длительных наблюдений за отдельными спортсменами экстра-класса в период становления их спортивного мастерства и через серии наблюдений за однородными группами спортсменов разной квалификации с выявлением средних показателей. Оба метода имеют как положительные стороны, так и недостатки.

При использовании первого способа – изучении спортивных биографий ведущих атлетов – наиболее полно раскрываются основные закономерности подготовки для достижения рекордных результатов. Однако понятно, что отнюдь не все представители группы потенциального резерва могут обоснованно рассчитывать на достижение рекордных результатов и поэтому не должны безоговорочно использовать показатели подготовленности «элиты» в построении своей подготовки.

С помощью второго способа можно разработать модельные характеристики для спортсменов разной квалификации и возраста. Однако серьёзным недостатком этой методики является то, что при разработке количественной оценки «срезов» подготовленности представителей различных квалификационных групп необходимо предположить, что спортсмены, которые были лучшими на начальных этапах подготовки, остаются таковыми же и на последующих. Вместе с тем подобная ситуация встречается довольно редко. Успехов в итоге добиваются спортсмены, бывшие как победителями, так и аутсайдерами на ранних стадиях многолетних занятий.

19.3. Моделирование в системе управления

Модель *– это упрощенная копия оригинала, лишенная второстепенных признаков, но воспроизводящая главные, которые и составляют в совокупности основу моделируемого объекта*.

Моделирование *– это поиск некоторых оптимальных по*

заданному критерию вариантов построения изучаемых структур, позволяющих получить объяснения и предсказать явления, интересующие исследователя.

В ходе спортивной подготовки каждый тренер должен точно представлять модель текущего состояния спортсмена и мысленно создавать некоторую модель желаемого состояния, а также основные компоненты структуры тренировочного и соревновательного процессов, обеспечивающих достижение прогнозируемых состояний и результатов.

Модели обычно разрабатываются в словесной, логическо-символической, математической, графической формах. При разработке и использовании моделей в процессе тренировки нужно ясно представлять себе сложность моделируемых объектов, явлений и процессов, структурную и функциональную взаимосвязь их компонентов, а также необходимость количественного выражения основных модельных характеристик. В частности, при разработке модельных характеристик соревновательной деятельности и специальной подготовленности необходимо ориентироваться на показатели, свидетельствующие о качествах и способностях, подлежащих направленному совершенствованию средствами педагогического воздействия.

Модели должны быть настолько сложны, чтобы обеспечивать возможность дифференцированной оценки и последующего совершенствования всех основных компонентов соревновательной деятельности и подготовленности. Однако эта мера сложности не должна превышать определенных границ, за которыми эффективный процесс управления отдельными компонентами, входящими в модель, становится маловероятным. Введение показателей, недоступных для направленного совершенствования средствами и методами, которыми в настоящее время располагает тренер, не только не приносит реальной пользы, но излишне усложняет модель и не позволяет реализовать по отношению к ее параметрам весь управленческий цикл.

Понятно, что от качества используемых моделей в значительной мере зависит правильность принимаемых решений, а следовательно, в конечном счете, и достижение ожидаемых результатов. При этом темпы роста спортивного мастерства и абсолютных результатов повышаются в большей степени там, где поиск методов моделирования ведется на более объективной количественной основе.

По мнению В. Н. Платонова (1986,1997), оптимизации управления спортивной тренировкой способствует использование различных моделей, которые он рекомендует отнести к двум основным группам. Первая отражает модели состояния

спортсмена, вторая – модели организации тренирующих воздействий (табл. 19.1).

Таблица 19.1. **Основные категории моделей, используемых при организации тренировочного процесса** (по В. Н. Платонову)

I группа (модели состояния спортсмена)	а) характеризующие структуру соревновательной деятельности, необходимой для достижения заданного результата; б) характеризующие основные стороны подготовленности спортсмена; в) отражающие морфологические особенности организма и возможности отдельных его функциональных систем, обеспечивающие достижение заданного уровня спортивного мастерства.
II группа (модели организации тренирующих воздействий)	а) модели, отражающие продолжительность и динамику становления спортивного мастерства в многолетнем плане (мегаструктура); б) модели крупных структурных образований тренировочного процесса (макроструктура); в) модели средних структурных образований тренировочного процесса (мезоструктура); г) модели тренировочных занятий и их частей; д) модели отдельных тренировочных упражнений и их комплексов.

По сути дела, формирование определенной абстрактной модели будущей целевой соревновательной деятельности (соответствующего состояния спортсмена), структуры тренировочного и соревновательного процесса, обеспечивающего достижение прогнозируемых состояний и результатов, составляют основу профессиональных знаний тренера, а умение адаптировать их применительно к конкретному спортсмену отличает опытного тренера от начинающего. Совокупность всех вышеперечисленных моделей в их конкретном выражении составляет тренировочную концепцию наставника. Она может быть лучше или хуже, но даже наличие самой несовершенной – лучше, чем отсутствие какой-либо. Нет концепции – нет и управления, а нет управления – нет целенаправленной тренировки.

По мнению специалистов, при рассмотрении моделей, относящихся к первой группе (моделям состояния спортсмена), необходимо хорошо понимать уровень относительной значимости модельных характеристик в зависимости от квалификации спортсменов и вида спорта. Если для квалифицированных спортсменов в основе подготовки лежит прежде всего соревновательная деятельность, то для начинающих она является некоторой отдаленной перспективой. Поэтому в настоящее время используются два подхода к разработке моделей, предназначенных для юных и квалифицированных спортсменов. В сжатом виде основная информация содержится в таблицах 19.2 и 19.3.

Таблица 19.2. **Блок-схема модели сильнейших взрослых спортсменов** (по В. В. Кузнецову, А. А. Новикову)

Уровень	Вид модели	Модельные характеристики
I	Соревновательная модель	Наиболее характерные показатели соревновательной деятельности в конкретном виде
II	Модель мастерства	Специальная физическая подготовленность; техническая подготовленность; тактическая подготовленность
III	Модель спортивных возможностей	Функциональная подготовленность; психологическая подготовленность; морфологические особенности; возраст и спортивный стаж

Таблица 19.3. **Блок-схема модели юного спортсмена** (по М. Я. Набатниковой)

Уровень	Вид модели	Модельные характеристики
I	Модель потенциальных спортивных возможностей	Спортивный стаж; физическое развитие; функциональная подготовленность
II	Модель мастерства	Общая и специальная физическая подготовленность; техническая подготовленность; тактическая подготовленность; психологическая подготовленность
III	Соревновательная модель	Основные показатели соревновательной деятельности в зависимости от возрастных особенностей

Теперь о требованиях к моделям второй группы (моделям организации тренирующих воздействий) (табл. 19.1). Разработка моделей построения этапов многолетней подготовки, макроциклов и периодов круглогодичной тренировки должна предусматривать соблюдение основных закономерностей развития человеческого организма и становления спортивного мастерства с целью достижения оптимального для демонстрации наивысших спортивных результатов уровня подготовленности в возрастной зоне оптимальных возможностей.

Модели тренировочных этапов, мезо– и макроциклов занятий должны строиться на основе современных представлений о механизмах долговременной адаптации, знаний о воздействии нагрузки и восстановления как факторах, стимулирующих приспособительные процессы и создающих условия для их трансформации в структурные и функциональные преобразования в организме спортсмена.

В основе разработки моделей тренировочных занятий лежат сведения о закономерностях воздействия различных тренировочных упражнений, об особенностях протекания процессов утомления, о способах поддержании высокого уровня

работоспособности при заданных характеристиках нагрузки.

Модели отдельных тренировочных упражнений и их комплексов строятся на основе учета механизмов срочной адаптации, а также оптимальных для направленного совершенствования различных составляющих подготовленности параметрах тренировочной нагрузки; продолжительности отдельных упражнений и их комплексов; интенсивности работы; продолжительности и характера пауз между упражнениями; общего числа упражнений.

Разработка моделей II группы позволяет достаточно полно реализовать различные тренерские концепции подготовки спортсменов. Вместе с тем недостатком предложенной В. Н. Платоновым классификации этой группы моделей является, на наш взгляд, отсутствие в ней моделей, характеризующих внешние условия, в которых организуются тренировочные воздействия.

19.4. Планирование и программирование компонентов спортивной тренировки

В системе управления спортивным совершенствованием заключительным фрагментом, отражающим прямую связь между тренером и спортсменом, является планирование или программирование, а также реализация плана-программы тренировочного процесса.

Под ***планированием*** спортивной тренировки следует понимать *составление, на основе предвидения ожидаемой тенденции становления спортивного мастерства, конкретной тренировочной документации по распределению во времени объемов основных средств подготовки и участия в соревнованиях, отражающей в количественном выражении определенную тренировочную концепцию наставника применительно к конкретному спортсмену или команде*. Это предусматривает описание структуры тренировки в макро-, мезо– и микроциклах, выявление определенных взаимосвязей между этими структурами и различными компонентами нагрузок, составом тренировочных средств, индивидуальным календарем стартов.

Программирование спортивной тренировки – это планирование более высокого уровня. По мнению Ю. В. Верхошанского (1985), для его реализации необходимо предварительное определение стратегии, содержания и формы построения тренировочного процесса. В его основе должны лежать программно-целевой подход, а также умение предвидеть эффект той или иной формы построения тренировки и выбор оптимального ее варианта с учетом конкретных условий и

реальных возможностей спортсмена.

Иными словами, ***программирование*** *предполагает создание банков стандартизированных тренировочных программ, а также разработку целевых заданий и стандартных алгоритмов для осуществления конкретных процедур планирования на основе выделения структуры, типизации и моделирования различных по длительности циклов тренировки.*

Планирование и программирование спортивной тренировки имеют в своей основе противоречие: чем длиннее намеченный интервал времени, тем труднее становится предвидеть, какими должны быть конкретные черты этого процесса в действительности. Поэтому план-программа на достаточно продолжительное время должна быть не догмой, а лишь руководством к действию. Полноценное программирование тренировочного процесса в настоящее время вообще реально вести лишь по отношению к относительно коротким временным этапам.

Для преодоления этого противоречия в теории спортивной тренировки предлагается использовать планирование разного уровня, с разной степенью конкретизации: *перспективное* (4–12 лет), *годичное, текущее* и *оперативное*. Чем продолжительнее цикл подготовки, тем менее оправдана детализация планирования.

Научно-методическими предпосылками к планированию (программированию) процесса совершенствования спортивного мастерства должны быть следующие знания:

– для построения многолетней системы занятий и годичных циклов – об особенностях развития организма человека и индивидуальных особенностях развития спортивной формы, о специфических особенностях долговременной адаптации к определенным видам мышечной деятельности;

– для построения отдельных этапов (мезоциклов) – о принципиальных тенденциях в динамике состояния спортсмена в связи с осваиваемыми тренировочными нагрузками в зависимости от их содержания, объема, интенсивности и взаимного чередования;

– для построения микроциклов – о целесообразных формах сочетания ближайших и следовых тренировочных эффектов нагрузок различной величины и преимущественной направленности.

19.5. Система контроля

Эффективное управление спортивным совершенствованием

невозможно без осуществления объективного, разностороннего контроля. Очевидно, что чем больше разнообразных полезных сведений поступит к лицу, принимающему решение, тем, в принципе, точнее и правильнее это решение должно оказаться. Поэтому ставится вопрос о комплексном подходе к контролю и об участии в нем педагогов, врачей, психологов, биохимиков и специалистов иного профиля.

При разработке мероприятий по осуществлению комплексного контроля прежде всего необходимо продумать систему оценочных показателей, характеризующих как реализуемую систему *подготовки*, так и *уровень подготовленности* спортсмена. Л. П. Матвеев отмечает, что эти две стороны, обеспечивающие спортивное совершенствование, выражают причину и следствие.

Следует учитывать, что подготовка и подготовленность связаны между собой определенной зависимостью, однако она в значительной мере является вероятностной. Это обусловлено тем, что динамика подготовленности спортсмена зависит не только от структуры и содержания средств и методов подготовки, но и от текущего состояния систем организма, на которые оказывается воздействие нагрузкой, адаптационных и генетических факторов, условий внешней среды и т. п.

Человеческий организм – это очень сложная динамическая система. На его работоспособность влияет очень много факторов, которые следует учитывать и контролировать. Однако практика настойчиво выдвигает свои собственные требования для организации системы контроля, главными из которых являются:

– доступность рекомендованных методов сбора информации для лица, ответственного за принятие решения, то есть тренера;

– возможно бóльшая необременительность их для спортсмена;

– минимизация количества измерений при сохранении максимума информации.

Методологическую основу комплексного контроля составляют:

– правильный выбор тестов и их соответствие статистическим критериям надежности, объективности и информативности;

– определение оптимального объема показателей для оценки функционального состояния и уровня подготовленности спортсменов, его достаточность, стандартизация условий и источников получения информации;

– соответствие методов контроля задачам тестирования.

В системе комплексного контроля должны регистрироваться, как минимум, три группы показателей:

– показатели уровня подготовленности спортсмена, зарегистрированные в стандартных условиях;

– показатели величин тренировочных и соревновательных нагрузок;

– показатели состояния внешней среды.

Эти три направления контроля осуществляются с помощью педагогических, биологических, биомеханических, психологических, социологических и иных методик.

Медико-биологический контроль предусматривает совокупность параметров, средств, методов и мероприятий, направленных на оценку здоровья, функциональных возможностей и состояния организма спортсмена с учетом реакции его систем на различные, в том числе экстремальные, тренировочные и соревновательные воздействия (нагрузки). *Биомеханический контроль* включает совокупность средств, методов, алгоритмов по оценке техники выполнения спортивных упражнений и формирования технического мастерства спортсмена. *Психологический контроль* включает совокупность показателей, средств, методов, мероприятий по оценке индивидуально-типологических особенностей личности спортсмена, общих и специальных психомоторных способностей, психических состояний в экстремальных (стрессовых) условиях соревнований, социально-психологических характеристик спортивных коллективов и т. п.

Педагогический контроль включает совокупность параметров, средств, методов, алгоритмов и организационно-методических мероприятий по оценке самих физических упражнений и особенностей их выполнения: тренировочных и соревновательных нагрузок, технико-тактических действий, спортивных результатов. Основными методами педагогического контроля состояния подготовленности спортсмена являются педагогические наблюдения и контрольные упражнения (тесты). Кроме того, педагог обобщает в единую (интегральную) оценку данные обследований, получаемые другими видами контроля.

Отсюда понятна та главенствующая роль, которая отводится *педагогическому направлению в контроле* по сравнению с другими. Особенно велико значение педагогического контроля на начальных ступенях спортивного совершенствования.

Одной из основных задач педагогического контроля является рациональный подбор тестов, которые должны:

– объективно отражать оцениваемые качества и способности (обладать надежностью, логической и эмпирической информативностью, быть стандартизированными по условиям проведения всех измерительных процедур);

– быть понятными и для испытуемого, и для тренера (достаточно простыми в информационном отношении);

– естественно вписываться в тренировочный процесс, не нарушая его организации и не ставя перед спортсменом непривычных задач, вызывающих неблагоприятные реакции со стороны психики и функциональных систем;

– в сумме всесторонне оценивать реакцию на тренирующие воздействия, полно характеризовать подготовленность спортсмена в соответствии с моделью ее структуры (напомним, что модель – это упрощенная копия оригинала, лишенная второстепенных признаков, но воспроизводящая главные, которые и составляют в совокупности основу моделируемого объекта).

О состоянии и динамике *подготовленности* спортсмена судят по ряду показателей:

– интегративно – по уровню спортивно-технических результатов, демонстрируемых в спортивных соревнованиях и целостных контрольных упражнениях в ходе специального тестирования;

– дифференцированно – по отдельным показателям тренированности, по состоянию сформированных умений, навыков, знаний, по сдвигам в уровне развития тех или иных физических и психических способностей, по преобразованиям функциональных и морфологических свойств различных систем организма и т. п.

Контроль за *соревновательной деятельностью* имеет ряд направлений:

– оцениваются результаты в соревнованиях;

– оценивается эффективность соревновательных действий;

– отслеживается количество стартов и определяется динамика ее эффективности.

Наряду с этим необходимо оценивать рациональность и устойчивость технико-тактического мастерства, умение организовать свои действия в зависимости от складывающейся соревновательной ситуации, мобилизацию психических, физических и функциональных резервов в ответственные моменты соревновательной борьбы, а также другие показатели.

При проведении *контрольных испытаний подготовленности* выделяют три группы измерений.

– измерения, проводимые *в покое*, – позволяют оценить исходное физическое состояние испытуемых (результаты используются как базовые для сравнения с данными, полученными после выполнения нагрузки);

– *стандартные измерительные процедуры*, когда всем спортсменам предлагается выполнить одинаковые двигательные

задания, при этом оценивается их реакция на фиксированную нагрузку (специфическая особенность этих тестов заключается в выполнении непредельной нагрузки, и поэтому мотивация на достижение максимально возможного результата здесь не нужна);

– *максимальные тесты*, в которых необходимо показать максимально возможный двигательный результат, при этом регистрируются биомеханические, физиологические, биохимические и другие показатели, позволяющие оценить факторы, лимитирующие уровень работоспособности (особенность таких процедур – в необходимости высокого психологического настроя испытуемых, мотивации на достижение предельных результатов).

В настоящее время концепция системы комплексного контроля, ориентированная на оценку подготовленности спортсменов, предполагает широкое использование тренажерных стендов (на основе тредбанов, велоэргометров и др.), оборудованных разнообразными инструментальными методиками. Переход на использование тренажерных стендов позволяет резко увеличить комплексность и объективность оценки двигательных возможностей, так как выполнение спортсменом четко дозированных или максимально интенсивных двигательных заданий в условиях тренажера позволяет специалистам различного научного профиля одновременно получать информацию о деятельности различных функциональных систем.

Контроль за *тренирующими воздействиями* заключается в систематической регистрации количественных значений параметров тренировочных заданий (величины нагрузки). При этом необходима некоторая систематизация характеристик *нагрузки*. Наиболее часто используются следующие характеристики:

– специализированность – мера сходства тренировочного упражнения с упражнением соревновательным;

– направленность – проявляется в воздействии тренировочных упражнений на развитие тех или иных двигательных качеств;

– объем и интенсивность – определяют степень воздействия нагрузки на организм спортсмена при выполнении двигательных заданий;

– сложность (координационная и психологическая) – характеризует трудности, которые необходимо преодолевать при выполнении упражнений.

Тренировочная и соревновательная деятельность проходит в разных условиях внешней среды. При этом степень воздействия

выполняемых тренировочных программ и реализация двигательного потенциала в соревнованиях зачастую напрямую зависят от средовых (внешних) влияний. Для принятия решений по итогам полученных параметров комплексного контроля необходимо учитывать внешние условия, в которых проходила соревновательная деятельность, а также выполнялись контрольные нормативы.

К таким средовым влияниям (*факторам внешней среды*), в частности, относят:

– климатогеографические условия конкретной местности (температура, влажность, высота над уровнем моря, интенсивность солнечной радиации, атмосферное давление и др.);

– состояние спортивных сооружений (характеристики покрытия, освещенность, размеры, условия скольжения на льду и снегу и др.);

– качество спортивного инвентаря и оборудования;

– социально-психологическую обстановку;

– поведение и реакцию зрителей;

– объективность судейства;

– продолжительность переездов, условия размещения, питания и отдыха спортсменов.

Решение задач управления формированием тренированности требует учета определенных изменений в состоянии организма спортсменов под воздействием использования однонаправленных или разных по величине и направленности тренировочных нагрузок сразу после их завершения (оперативное), в результате их суммирования после одного или нескольких занятий (текущее) и после длительного времени их использования (этапное). В связи с этим различают оперативный, текущий и этапный контроль.

Оперативный контроль используется тренером и другими специалистами, участвующими в подготовке спортсменов, для оценки изменения в функционировании систем организма под воздействием динамики нагрузки в рамках отдельного занятия или соревнования. Он направлен на выявление ближайшего и следовых тренировочных эффектов от выполнения одного или нескольких тренировочных (соревновательных) упражнений. При этом оценивается качество исполнения технических приемов и комбинаций в целом, настрой и поведение спортсменов в сложных условиях соревновательной и тренировочной деятельности.

Текущий контроль направлен на изучение следовых процессов после проведения тренировочных или соревновательных микроциклов различной направленности, оценку степени

успешности процесса освоения или совершенствования технико-тактических навыков.

Этапный контроль связан с продолжительными циклами тренировки (периодами, этапами) и направлен на выявление кумулятивного эффекта от достаточно длительного использования определенных тренировочных средств, на комплексное подведение итогов этапа подготовки, выраженных в спортивных результатах и устойчивых (перманентных) показателях подготовленности.

19.6. Корректировка и принятие решений

По ходу реализации тренировочных программ нередко возникают некоторые несоответствия между ожидаемыми и достигнутыми показателями подготовленности спортсменов, требующие внесения более или менее значительных поправок. Принятие решений в этом случае требует, в первую очередь, обработки и анализа информации, полученной в результате комплексного контроля, сравнения зарегистрированных показателей с параметрами используемых моделей подготовленности спортсменов и тренировочных программ, а также анализа выявленных несоответствий.

При установлении причин отдельных несоответствий можно подготовить ряд альтернативных команд управления, способствующих усилению действенности тренирующих воздействий, а затем выбрать из них наиболее оптимальную. Задача эта весьма сложная из-за бесчисленного множества возможных значений и сочетаний в составе, объеме, продолжительности и организации нагрузок различной направленности и интенсивности. Как справедливо отмечает Ю. В. Верхошанский (1985), практически принятие решений в такой ситуации осуществляется путем перебора и оценки многих из приемлемых вариантов построения тренировки. Решающим в этом случае является опора на комплексные научно-исследовательские и эмпирические данные, отображающие закономерные связи между динамикой направленно воздействующих факторов спортивной подготовки и вероятностным откликом на них определенных двигательных систем. При этом одно из наиболее существенных требований к любой коррекции – ее обязательное попадание в диапазон допустимого, посильного для спортсмена изменения нагрузки.

Принятие решений по корректировке является ведущей фазой в процессе управления, поскольку несет организующий характер многократно повторяющегося цикла (выполнение

запланированной нагрузки, осуществление контроля, сравнения модели и реального состояния, анализ несоответствий, коррекция плана-программы), выполняется в реальном масштабе времени, предусматривает определенную степень риска и в значительной степени определяет и уточняет стратегию подготовки спортсмена.

Вопросы для самоконтроля

1. Раскройте смысловое содержание термина «управление» с позиции кибернетики.
2. Какие операции характеризуют прямую связь в системе управления подготовкой спортсмена?
3. Какие операции входят в систему обратной связи при управлении тренировочным процессом?
4. Какова заключительная стадия в управлении?
5. Что такое прогнозирование, и какие основные направления прогнозирования существуют в спорте?
6. Какие требования предъявляются к постановке целей и задач спортивного совершенствования?
7. Какие методы прогнозирования используются в спорте?
8. Раскройте смысловое содержание терминов «модель», «моделирование».
9. Какие две группы моделей нашли широкое применение в теории и практике спортивной тренировки?
10. Какие компоненты модели и в какой логической иерархии лежат в основе оценки подготовленности спортсменов разной квалификации?
11. Что понимается под терминами «планирование» и «программирование» тренировочного процесса?
12. Какие противоречия возникают при планировании и программировании тренировочного процесса и как они преодолеваются на практике?
13. Какие основные группы показателей должны регистрироваться при организации контроля в спортивной тренировке?
14. Какие группы тестов используются для оценки уровня подготовленности спортсмена, и каковы требования к ним?
15. Какие требования предъявляются к организации контроля за тренирующими и соревновательными воздействиями?
16. Какие параметры внешней среды сказываются на эффективности тренировочной и соревновательной деятельности?
17. Сформулируйте задачи трех основных видов контроля

подготовленности спортсмена?

18. Что следует учитывать при принятии решений по корректировке тренировочной программы?

19. Какие операции целесообразны при принятии решений по корректировке тренировочного процесса?

Глава 20. Проектирование и использование технологий индивидуально ориентированного построения тренировочного процесса

20.1. Общий подход к проектированию технологии индивидуализации многолетней спортивной тренировки

Индивидуализация любой деятельности – универсальный способ повышения ее эффективности. Поэтому в настоящее время все больше специалистов склоняются к тому, что для обеспечения качественного управления спортивным совершенствованием нужны всесторонне обоснованные технологии построения индивидуально ориентированных тренировочных программ, учитывающие, в первую очередь, исходный уровень состояния и прогнозируемый потенциал спортсмена.

Положение о приоритетной важности индивидуализированного подхода в организации подготовки атлетов разделяется многими ведущими специалистами (А. В. Алабин, 1994; В. П. Губа, В. Г. Никитушкин, П. В. Квашук, 1997; В. Н. Платонов, 1997; В. А. Запорожанов, 2002; Л. П. Матвеев, 2005; А. П. Бондарчук, 2007). Данное направление в теории и методике спортивной тренировки является не только приоритетным, но и одним из немногих, которые могут дать спортивной практике новый импульс.

Следует исходить из того, что индивидуально ориентированное построение тренировки окажется педагогически целесообразным, если в его основу положить четко регламентированные и удобные для тренера схемы последовательного осуществления операций по взаимосвязанному моделированию для каждого отдельно взятого спортсмена предпочтительных вариантов изменения целевых ориентиров тренировки и организации тренирующих воздействий на различных этапах многолетних занятий.

К настоящему времени специалистами выделено более сотни признаков, учет которых желателен в тренировочной деятельности, однако реальные условия работы не позволяют тренерам учитывать их все. Очевидно, что принятие решений должно основываться на системном учете ограниченного числа показателей, характеризующих наиболее существенные

особенности занимающихся и внешние условия лимитирующего порядка.

В качестве примера рассмотрим одну из возможных концепций индивидуализации многолетней тренировки применительно к видам спорта атлетического характера. Безусловно, данная концепция подразумевает предварительную разработку соответствующего педагогического инструментария, пример которого представлен в последующих разделах главы.

Основные положения предлагаемого подхода отражены на рис. 20.1. Данный материал и пояснения к нему ориентированы прежде всего именно на потенциальных разработчиков педагогического инструментария.

Согласно принятой концепции, в процессе многолетней тренировки индивидуально ориентированной адаптации подлежит прежде всего программа каждого очередного годичного тренировочного цикла. Микроструктура тренировки целиком подчинена решению задач соответствующего макроцикла занятий и планируется только после его построения.

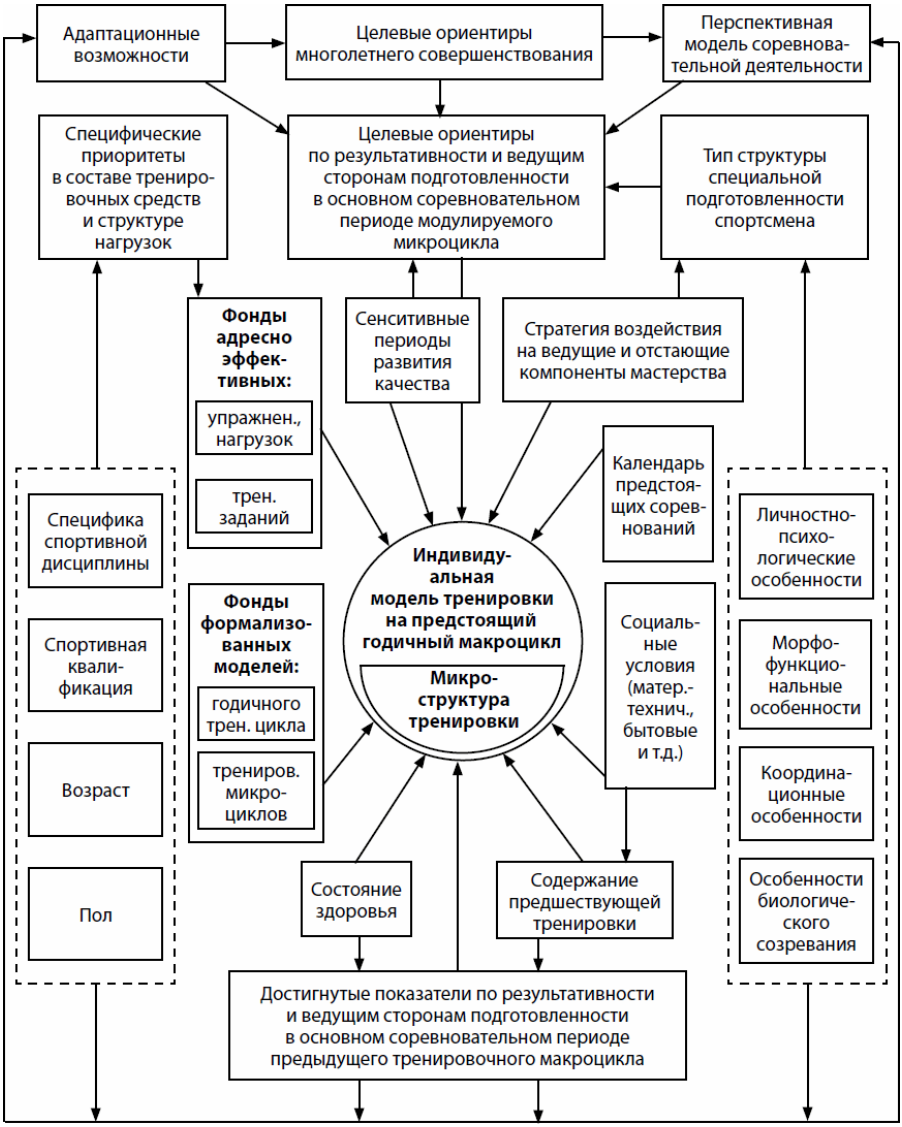

Рис. 20.1. Блок-схема учета переменных и использования педагогического инструментария при индивидуализированном моделировании тренировочного процесса юных спортсменов, специализирующихся в скоростно-силовых видах легкой атлетики *(В. П. Черкашин, 2001)*

При формировании индивидуально ориентированной модели круглогодичной тренировки в основу берутся достигнутые показатели по спортивной результативности и ведущим сторонам подготовленности в основном соревновательном периоде предыдущего тренировочного макроцикла, а также целевые ориентиры по результативности и ведущим сторонам

подготовленности для основного соревновательного периода моделируемого макроцикла занятий, непосредственным образом связанные с целевыми ориентирами многолетнего спортивного совершенствования.

При этом целевые ориентиры на предстоящий годичный тренировочный цикл должны быть своевременно скорректированы с учетом наступления сенситивных периодов в развитии тех или иных физических качеств (двигательных способностей) и выбранной стратегической линии в акцентировании тренирующих воздействий на ведущие и отстающие от очередной индивидуальной модели компоненты спортивного мастерства.

Очередная индивидуальная модель подготовленности (мастерства) обязательно должна быть типоспецифичной, то есть ориентированной на тот тип структуры специальной подготовленности, который характерен для конкретного занимающегося и, в свою очередь, определяется комплексом его личностно-психологических, морфофункциональных и координационных особенностей, а также индивидуальных особенностей биологического созревания. Кроме того, разрабатывая очередную индивидуальную модель подготовленности, нельзя не учитывать адаптационные возможности организма спортсмена (в данном случае, в основном, текущие, тогда как при определении долговременных целевых ориентиров многолетнего совершенствования более важны, естественно, резервные адаптационные возможности).

Текущие адаптационные возможности оцениваются на основе сопоставления ранее достигнутых показателей по результативности и ведущим сторонам подготовленности с содержанием предшествовавшей тренировки. Безусловными верхними ограничителями здесь становятся имевшие место отклонения в состоянии здоровья, вызванные передозировкой тренировочной нагрузки. Подобные явления при моделировании предстоящей тренировки должны предотвращаться снижением соответствующих нагрузок «с запасом», то есть по возможности гарантированно.

Моделируя круглогодичную тренировку спортсмена, особенно достаточно квалифицированного и ориентированного на успешное выступление в соревнованиях предстоящего сезона, тренер обязан учитывать календарь стартов, к которым необходима специальная «подводка».

Важная роль принадлежит анализу социальных условий, которые могут серьезно повлиять на реализацию тренировочной программы (условия обучения в образовательном учреждении,

бытовые условия, материально-техническое обеспечение тренировочного процесса и т. д.). Изучение и учет совокупности социальных переменных позволяют своевременно и в нужном направлении скорректировать модель предстоящих тренирующих воздействий.

Построение индивидуально ориентированной модели предстоящего годичного тренировочного макроцикла осуществляется с использованием своего рода «заготовок», «шаблонов» из фонда научно обоснованных формализованных моделей круглогодичной тренировки, которые определенным образом видоизменяются и уточняются под воздействием индивидуальных «вводных».

Таким же, в принципе, должен быть и порядок использования фондов формализованных моделей тренировочных микроциклов при детализации индивидуальной программы круглогодичного совершенствования.

Ключевым компонентом в предлагаемой схеме индивидуально ориентированного построения тренировочного процесса является наличие фондов адресно эффективных тренировочных средств и нагрузок (для достаточно опытных и квалифицированных спортсменов), а также фондов стандартизированных тренировочных заданий (для начинающих и малоподготовленных). При комплектовании таких фондов должны учитываться специфические приоритеты в составе тренировочных средств и структуре нагрузок, определяемые половыми, возрастными и квалификационными особенностями занимающихся, а также особенностями соревновательной деятельности в избранной соревновательной дисциплине.

Внешний (прогнозный) контур в принципиальной блок-схеме учета переменных и использования педагогического инструментария определяет порядок выработки целевых ориентиров многолетнего совершенствования, которые в данном случае являются системообразующим фактором.

При формировании индивидуально ориентированной модели круглогодичной тренировки в основу берутся достигнутые показатели по спортивной результативности и ведущим сторонам подготовленности в основном соревновательном периоде предыдущего тренировочного макроцикла, а также целевые ориентиры по результативности и ведущим сторонам подготовленности для основного соревновательного периода моделируемого макроцикла занятий, непосредственным образом связанные с целевыми ориентирами многолетнего спортивного совершенствования.

Категории факторов, на адекватном учете которых основан

прогноз спортивного потенциала, многочисленны: специфика вида спорта, пол, возраст, текущая спортивная квалификация, состояние здоровья, перспективность содержания предшествующей тренировки, текущие показатели подготовленности, личностно-психологические, морфофункциональные, координационные особенности занимающегося, особенности созревания его организма.

Имеется в виду, что тренер способен достаточно надежно спрогнозировать потенциал своего ученика и определить целевые ориентиры многолетнего совершенствования. Конечно, на практике такой прогноз не всегда может оказаться абсолютно точным, но даже в этом случае хорошо, если тренер в своих решениях будет опираться на его результаты. Хуже, если он основывается только на информации о текущем состоянии ученика, не видя четкой перспективы совместной работы со спортсменом. В таком случае тренировочный процесс по своей сути перестает быть управляемым, и его эффективность существенно снижается. Подмена взвешенных стратегических решений сериями не всегда связанных между собой (а порой – и противоречивых) решений тактических уводит тренировочный процесс с его магистрального направления, превращает подлинную индивидуализацию тренировки в псевдоиндивидуализацию.

Индивидуально адаптировать тренировку – это прежде всего так построить долговременную последовательность тренирующих воздействий для конкретного юного спортсмена, чтобы обеспечить максимальную реализацию его прогнозируемого потенциала в возрастной зоне оптимальных возможностей (наиболее перспективные атлеты) или в намеченные тренером и спортсменом сроки (менее перспективные атлеты). Поскольку у каждого занимающегося имеется свой собственный потенциал, то, следовательно, должна быть и собственная многолетняя динамика тренирующих воздействий, свои темпы перехода к повышающимся нагрузкам. Отсюда вытекает необходимость обеспечения планомерного, без «перекосов» и «подхлёстывания» односторонним акцентированием наиболее эффективными в плане текущего прироста результативности тренировочными средствами и нагрузками, продвижения юного спортсмена по ступеням квалификационно-возрастной «лестницы», необходимость безусловного подчинения текущих задач подготовки долговременной цели.

Увязывание промежуточных ориентиров в планируемой динамике основных слагаемых мастерства с долговременной целью спортивного совершенствования, объективизированной на

основе прогнозирования индивидуального потенциала юного спортсмена, становится, таким образом, главной составной частью методики индивидуализации тренировочного процесса. При этом, как уже отмечалось, должна производиться своевременная коррекция целевых ориентиров на каждый предстоящий тренировочный макроцикл.

Другой составной частью методики индивидуализации тренировочного процесса, призванной придать ей завершенность и комплексный характер, должен стать «механизм» подбора адекватных для каждого занимающегося тренирующих воздействий, причем адекватных именно достижению промежуточных и, в конечном счете, долговременных ориентиров в спортивном совершенствовании.

Материал рис. 20.2, являясь продолжением материала рис. 20.1, дает более четкие ориентиры для разработки технологической базы индивидуализации тренировочного процесса. Появляется предметная основа для формулировки технологических заданий по разработке инструментария для учета переменных при определении очередных индивидуальных контрольных нормативов разносторонней подготовленности, а также созданию алгоритмов последовательного введения индивидуально оптимизированных тренирующих воздействий в занятия. Наглядно определяются области, где необходимо принципиальное решение вопросов, связанных с технологической реализацией предлагаемого подхода.

К таким проблемным областям следует отнести:

– определение диапазонов варьирования долговременных целевых ориентиров спортивной результативности и специальной подготовленности;

– объективизацию подхода к типологической классификации структуры подготовленности спортсменов, специализирующихся в конкретной соревновательной дисциплине, и к типоспецифичному нормированию контрольных показателей;

– выбор стратегии воздействия на ведущие и отстающие компоненты мастерства (или «сильные» и «слабые» стороны подготовленности);

– определение порядка установления приоритетов в квалификационно-возрастном акцентировании тренирующих воздействий по отношению к спортсменам обоего пола, занимающимся теми или иными видами спорта;

– стандартизацию и классификацию тренировочных средств и нагрузок, а также унифицированных тренировочных заданий для включения в индивидуализированные программы подготовки спортсменов;

– выделение эффективных формализованных вариантов распределения нагрузок в круглогодичной тренировке.

Первые три позиции должны отрабатываться с ориентацией на последующее создание технологии индивидуализированного моделирования промежуточных ориентиров в многолетней динамике подготовленности занимающихся, а три заключительные – в связи с созданием технологии индивидуализированного моделирования системы тренирующих воздействий в очередном годичном тренировочном цикле.

В наименьшей степени предполагает какую-либо регламентацию в связи с разработкой схем индивидуализации тренировочного процесса спортсменов учет таких категорий факторов, как состояние здоровья и комплекс социальных условий. Многоплановость влияния этих категорий факторов не позволяет заранее предусмотреть даже примерные направления обусловливаемых ими коррекций в создаваемых на практике индивидуально ориентированных моделях тренировки. Такие коррекции может внести только тренер, занимающийся с конкретным учеником. К сожалению, эта область практически закрыта для формализации.

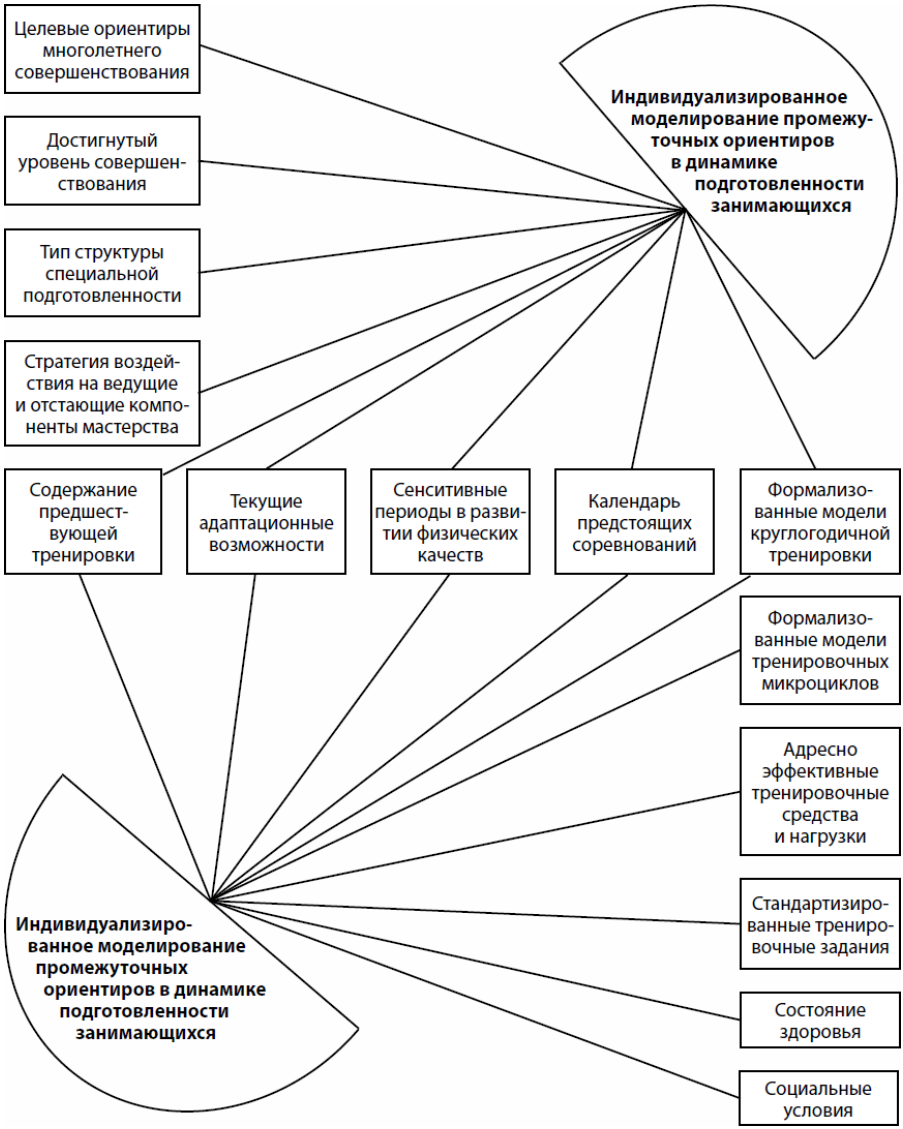

Рис. 20.2. Основные технологические направления учета и использования компонентов, задействованных в индивидуализированном моделировании очередного цикла круглогодичной тренировки *(В. П. Черкашин, 2001)*

Отметим, что в специальной литературе имеются самые разнообразные рекомендации относительно выделения групп тренировочных средств (тренирующих воздействий различной преимущественной направленности) применительно к анализу выполненной, а также применительно к планированию предстоящей тренировочной работы в годичных циклах занятий. Исследования, проведенные в этой области, свидетельствуют, что

именно неоднозначность классификации тренировочных средств при отнесении их к тем или иным категориям (группам) приводит к серьезным противоречиям в рекомендациях специалистов по части объемов осваиваемых нагрузок. Данное обстоятельство обязательно должно учитываться при разработке педагогического инструментария, ориентированного на преимущественную специализацию занимающихся в той или иной соревновательной дисциплине.

Стандартизированные тренировочные задания – исключительно удобный инструмент для индивидуально ориентированного построения круглогодичного процесса подготовки спортсменов, особенно на начальных этапах многолетнего совершенствования. Систематизированная по направленности и ранжированная по «нагрузочной стоимости» совокупность таких первичных звеньев тренировки при соблюдении определенных правил их разработки и использования позволяет обеспечить не только индивидуально ориентированную вариабельность содержания занятий, но и хорошую преемственность тренирующих воздействий в программах круглогодичной подготовки юных спортсменов на протяжении многих лет.

При этом достижение необходимой степени индивидуализации тренировочного процесса идет по трем основным направлениям:

– путем определения должных именно для конкретного спортсмена темпов перехода к использованию заданий очередных ступеней нагрузочности;

– за счет альтернативного формирования содержания занятий в зависимости от используемой в подготовке того или иного занимающегося модели построения годичного цикла;

– на основе выбора необходимого отдельно взятому спортсмену акцентирования тренирующих воздействий в соответствующих отстающим, ординарным или опережающим сторонам подготовленности направлениях.

Все перечисленное в полном объеме возможно только тогда, если:

а) при педагогическом конструировании стандартизированных тренировочных заданий учитывается признаваемый всеми разработчиками их классификатор;

б) стандартизированные тренировочные задания успешно прошли необходимую апробацию на том контингенте спортсменов, которому они предназначены, показав при этом свою адресную эффективность;

в) фонды стандартизированных заданий достаточно велики и

содержат не только минимально необходимые, но и альтернативные наборы первичных фрагментов тренировочного процесса для многолетней подготовки.

Как уже отмечалось, немаловажное значение при этом имеет учет целесообразной стратегии воздействия на ведущие и отстающие относительно типоспецифичной модели компоненты мастерства в процессе многолетнего спортивного совершенствования. Изучение и обобщение мнений квалифицированных тренеров позволило придти к заключению, что компоненты мастерства должны иметь следующие соотношения на этапах многолетней подготовки:

– на этапе предварительной подготовки тренировка спортсменов должна иметь выраженный разносторонний характер без каких-либо акцентов на «слабые», «средние» и «сильные» стороны подготовленности (примерное соотношение 1,0: 1,0: 1,0);

– на этапе начальной специализации следует стремиться к выравниванию структуры подготовленности занимающихся в плане приближения ее к должной типоспецифичной модели по максимально возможному количеству показателей (примерное соотношение 1,4: 1,0: 0,6);

– на этапах углубленной тренировки и спортивного совершенствования происходит переориентация тренировочного процесса, во-первых, в сторону большего удельного веса воздействий на «сильные» стороны подготовленности по сравнению с предыдущим этапом; во-вторых, – в направлении более ровного соотношения нагрузок на отстающие и ординарные компоненты мастерства с сохранением, тем не менее, некоторого крена в сторону отстающих (примерное соотношение: 1,0: 0,8: 1,2 – для этапа углубленной тренировки; 0,8: 0,8: 1,4 – для этапа спортивного совершенствования).

Наряду с этим направленность изменений в перманентных состояниях подготовленности спортсменов в годичных тренировочных циклах самым непосредственным образом зависит от выбора той или иной модели построения процесса подготовки. В теоретико-методических рекомендациях ведущих специалистов и в реальной практике спортивной подготовки можно выделить ряд принципиально различных подходов к организации нагрузок в годичном цикле. В главе 16 этот вопрос уже затрагивался, поэтому нет необходимости здесь повторно его освещать.

В результате проведения ряда прикладных исследований на материале скоростно-силовых видов легкой атлетики (В. П. Черкашин, 2001; О. Е. Ушакова, 1998; А. Ю. Макаров, 2003; Е. В. Слесаренко, 2011; Т. Р. Лебедева, 2013) построены формализованные модели распределения основных нагрузок в

круглогодичной тренировке, ориентированные на некоторые из рассмотренных концепций.

При этом методологическое решение проблемных вопросов, связанных с созданием педагогических технологий индивидуализированного моделирования показателей подготовленности спортсменов, а также адекватных тренирующих воздействий в годичных циклах занятий, позволило решить ряд технологических задач, связанных с обеспечением:

– удобства проектируемого педагогического инструментария для практического применения в реальных условиях работы современных тренеров, занимающихся, как правило, со значительным по составу и в то же время разнородным по подготовленности и потенциальным возможностям контингентом легкоатлетов;

– простоты последующего перевода разработанных педагогических технологий на компьютерный вариант использования как наиболее перспективный;

– конвертируемости технологических решений на большинство спортивных дисциплин видов спорта атлетического характера.

Для этого предприняты соответствующие меры.

Во-первых, в основу создания педагогического инструментария положено составление номограмм, снабженных исчерпывающими инструкциями по применению.

Во-вторых, разработаны четкие алгоритмы перехода к последующим этапам моделирования после выполнения предыдущих.

Ниже будет показан полный технологический цикл индивидуально ориентированного моделирования показателей подготовленности и организации тренирующих воздействий на примере одной из скоростно-силовых легкоатлетических дисциплин – женского прыжка в высоту.

Хотелось бы снять опасения по поводу излишней сложности предложенной технологии. Около 20 лет она используется в самостоятельной работе студентов-старшекурсников Волгоградской государственной академии физической культуры при выполнении заданий с дифференцированными вводными параметрами по конструированию тренировочного процесса юных и взрослых спортсменов. За это время практически все студенты-легкоатлеты успешно выполнили полный цикл моделирования тренировки применительно к занятиям избранным видом легкой атлетики с ориентацией на различные формализованные модели построения круглогодичных занятий вплоть до составления программ типичных тренировочных микроциклов. После

освоения данной технологии существующие формы планирования занятий в ДЮСШ и СДЮШОР воспринимаются студентами при выходе на практику по специализации как архаизм и составление тренерами «отписок» для администрации спортивных школ. Апробация технологии показала ее высокую эффективность как фактора оптимизации всего учебно-тренировочного процесса спортсменов.

Это говорит о том, что предложенные последовательность и механизм принятия решений по индивидуализированному моделированию системы целевых ориентиров и формированию комплексов тренирующих воздействий основаны на реальных закономерностях становления спортивного мастерства и вполне могут быть перенесены на смежные виды спорта после разработки соответствующего педагогического инструментария. Вместе с тем стала очевидной целесообразность перевода разрабатываемых технологий индивидуализированного моделирования тренировочного процесса на компьютерный вариант использования. При наличии компьютерной программы (созданный инструментарий и предложенный алгоритм принятия последовательных решений образуют надежную основу для постановки предельно четкой задачи специалистам по прикладному компьютерному программированию) резко возрастут удобство и привлекательность разработок для тренера-пользователя, появится возможность быстро и надежно принимать любые тактические решения в тренировочном процессе, которые всегда будут четко ориентированы на достижение долговременных стратегических целей каждым отдельно взятым спортсменом.

20.2. Моделирование многолетнего роста спортивной результативности и выход на систему целевых контрольных показателей специальной подготовленности в годичных тренировочных циклах

Вначале приведем ряд исходных тезисов, имеющих методологическое значение для разработчиков педагогического инструментария.

С позиции разработки технологии индивидуализации тренировочного процесса ключевое значение имеет определение закономерностей становления мастерства спортсменов в избранной соревновательной дисциплине. Только при решении этого вопроса появляются реальные предпосылки к локализации зоны функционального оптимума для такой сложной развивающейся системы, каковой является формируемая

тренером в процессе многолетних занятий специальная подготовленность спортсмена. Ведь системообразующим фактором в данном случае, как уже отмечалось, выступает именно целевой спортивный результат.

Особенно актуально в этом случае обобщение ретроспективных данных возрастной динамики результатов сильнейших взрослых спортсменов. Во-первых, оно дает важные ориентиры наиболее одаренным в моторном отношении занимающимся, составляющим группу резерва для профессионального спорта. Во-вторых, динамика результативности элитных атлетов в наименьшей степени подвержена влиянию негативных по отношению к спортивным занятиям социальных факторов. Поэтому, в частности, только на таком материале устанавливаются границы возрастной зоны оптимальных возможностей – исключительно важный для долговременного программирования тренировочного процесса параметр.

Кроме того, получены материалы (В. П. Черкашин, 2001; В. П. Калюта, 1997; И. Н. Иванов, 1998; О. Е. Ушакова, 1998; А. Ю. Макаров, 2003; Е. В. Слесаренко, 2011; Т. Р. Лебедева, 2013) по возрастной динамике спортивной результативности и продолжительности периода целенаправленной тренировки легкоатлетов с одинаковыми сроками начала занятий и с разным конечным уровнем спортивных достижений (от юношеских разрядов до мастера спорта международного класса), которые свидетельствуют, что большинство спортсменов, начавших занятия избранным скоростно-силовым видом легкой атлетики не позднее 13 лет, заканчивали активную тренировочную деятельность, если им не удавалось выполнить: к 16 годам – третий разряд, к 17 годам – второй, к 19 годам – первый, к 20 годам – норматив кандидата в мастера, к 22 годам – норматив мастера спорта, к 25 годам – норматив мастера спорта международного класса.

Можно утверждать, что выполнение в 14 лет, после не менее чем одного года начальной специализации, третьего разряда является весьма четким критерием, по которому можно судить о перспективных возможностях юного легкоатлета в скоростно-силовых соревновательных дисциплинах. Для 14-летних третьеразрядников и 15-летних второразрядников допустимо планировать многолетние тренировочные занятия с целью достижения высоких результатов. У девочек критический возраст выполнения третьего разряда, по-видимому, соответствует 13 годам, второго – 14 годам, что вытекает из опережения на 1–1,5 года в выполнении младших разрядов сильнейшими взрослыми

спортсменками сильнейших взрослых спортсменов.

Чтобы не ошибиться с выбором базовых вариантов структуры подготовленности занимающихся тем или иным видом спорта, следует учитывать ряд методологически существенных моментов. Главный из них состоит в том, что типологическую классификацию структуры подготовленности имеет смысл осуществлять только с охватом больших (лучше – максимальных) интервалов квалификационно-возрастной изменчивости спортивного результата. Иначе подменяются одно другим два положения: а) типоспецифичность тренировки должна зависеть от индивидуальных особенностей спортсмена и сохраняться на протяжении всей карьеры; б) акцентирование тех или иных тренирующих воздействий на отдельных этапах многолетней подготовки обусловлено закономерностями становления мастерства в конкретном виде спорта и носит временный характер.

Далее рассмотрим порядок индивидуализированного моделирования нормативной составляющей многолетнего тренировочного процесса с применением педагогического инструментария, разработанного Е. В. Слесаренко (2011) применительно к спортсменкам, специализирующимся в прыжках в высоту.

С учетом возрастной динамики спортивной результативности сильнейших спортсменок и продолжительности спортивной карьеры занимающихся с разным спортивно-техническим потенциалом построены номограммы для индивидуализированного моделирования темпов роста спортивной результативности прыгуний в высоту соответственно в возрастных зонах от 13 до 17 лет (рис. 20.3) и от 17 лет до 21 года (рис. 20.4).

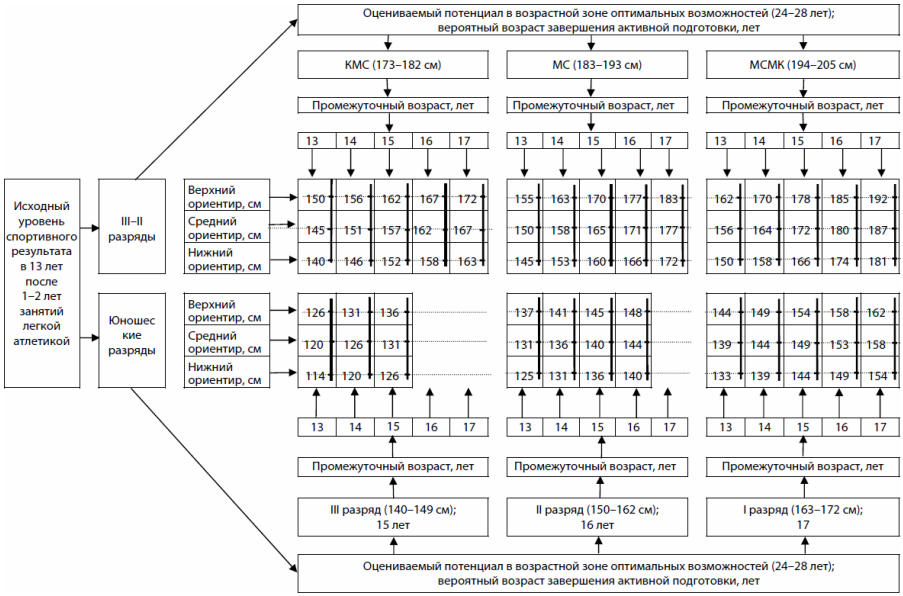

Рис. 20.3. Номограмма для индивидуального моделирования многолетнего роста спортивной результативности прыгуний в высоту 13–17 лет (Е. В. Слесаренко, 2011, алгоритм использования – в тексте)

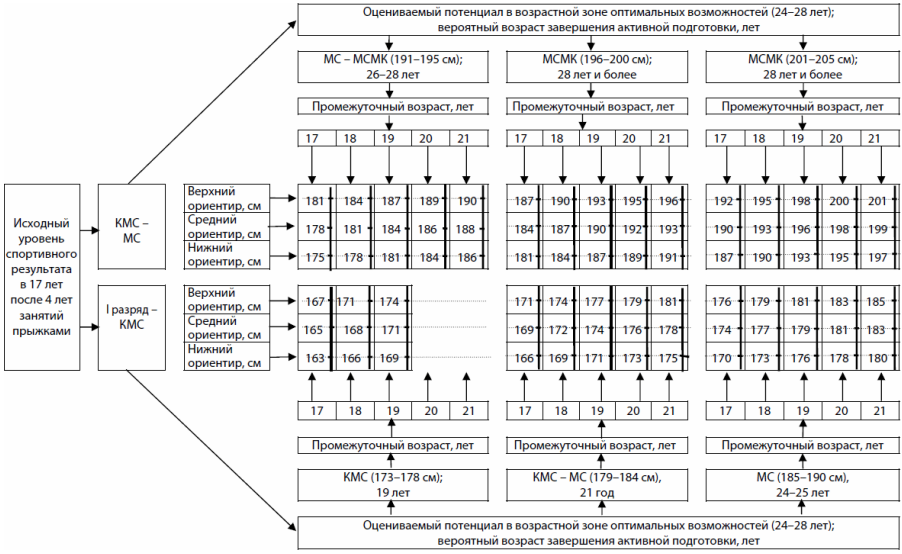

Рис. 20.4. Номограмма для индивидуального моделирования многолетнего роста спортивной результативности прыгуний в высоту 17–21 лет (Е. В. Слесаренко, 2011, алгоритм использования – в тексте)

Индивидуально ориентированное моделирование предпочтительной возрастной динамики спортивного результата

осуществляется по *технологическому циклу 1*, включающему следующие операции:

Операция 1.1. Оценка исходного уровня спортивной результативности прыгуньи в высоту в 13 лет (левая часть рис. 20.3) или в 17 лет (левая часть рис. 20.4).

Операция 1.2. Оценка потенциала спортсменки в возрастной зоне оптимальных возможностей (это ключевой показатель, и от точности прогноза, осуществляемого тренером, в решающей мере зависит адекватность всех последующих решений в рамках разрабатываемой педагогической технологии индивидуально ориентированного моделирования темпов роста мастерства и должной динамики показателей специальной физической подготовленности, а также в рамках связанной с ней технологии моделирования системы тренирующих воздействий в макро-, мезо– и микроструктуре тренировки).

Операция 1.3. Отметка реально достигнутого спортсменкой результата в 13 лет (рис. 20.3) или в 17 лет (рис. 20.4) на соответствующей вертикальной шкале в диапазоне от нижнего до верхнего ориентиров.

Операция 1.4. Проведение прямой линии, пересекающей соответствующую совокупность вертикальных шкал одним из следующих способов:

а) горизонтально – если достигнутый результат в 13 лет (17 лет) по оценке тренера показан под влиянием адекватных тренирующих воздействий и на фоне примерного соответствия биологического возраста спортсменки ее паспортному возрасту (угол наклона прямой выбирается в зависимости от оценки степени действия указанных факторов);

б) наклонно с положительным углом по отношению к горизонтали – если достигнутый результат в 13 лет (17 лет) по оценке тренера показан под влиянием пониженных тренирующих воздействий или (и) имеет место ретардированный вариант созревания организма (угол наклона прямой выбирается в зависимости от оценки степени действия указанных факторов);

в) наклонно с отрицательным углом по отношению к горизонтали – если достигнутый результат в 13 лет (17 лет) по оценке тренера показан под влиянием повышенных тренирующих воздействий или (и) на фоне акселерированного естественного созревания организма спортсменки (угол наклона прямой выбирается в зависимости от степени действия указанных факторов).

Операция 1.5. Считывание модельных значений спортивного результата на каждой из вертикальных шкал, относящихся к тому или иному возрасту.

По мнению ведущих специалистов, целесообразно выделять типы спортсменов на основе индивидуальных особенностей структуры их специальной подготовленности (например, с универсальным, скоростным и силовым типами структуры). В качестве примера на рисунке 20.5 показана номограмма для определения показателей в контрольных упражнениях у прыгуний в высоту с универсальным типом специальной физической подготовленности, эквивалентных конкретному уровню соревновательных результатов. Разработаны также аналогичные по форме номограммы для спортсменок со скоростным и силовым типами специальной физической подготовленности.

В нашем примере использование подобных номограмм совместно с алгоритмом индивидуально ориентированного моделирования возрастной динамики спортивного результата юных и молодых прыгуний позволяет дополнить индивидуализированные модели многолетней динамики состояния занимающихся должными показателями в контрольных упражнениях.

Для этого надо осуществить операции *технологического цикла 2*.

Операция 2.1. Выявление типа структуры специальной физической подготовленности спортсменки (отметим, что для каждого вида спорта и соревновательной дисциплины должен использоваться свой набор тестов):

2.1.1) в соревновательном периоде годичного тренировочного цикла произвести тестирование в трех контрольных упражнениях (бег на 30 м с высокого старта с фиксацией времени по движению, прыжок в длину с места, бросок ядра 4 кг снизу-вперед двумя руками) и отметить зарегистрированные значения контрольных показателей вместе со значением достигнутого спортивного результата на каждой из трех разработанных номограмм (пример – рис. 20.5);

2.1.2) провести вертикальные линии из точек, фиксирующих результат в прыжках в высоту, через все остальные горизонтальные шкалы;

2.1.3) измерить в любых мерах длины отклонения точек, отражающих результаты сокращенного тестирования, от отсечек на соответствующих трех шкалах, образуемых проведенными вертикальными линиями;

2.1.4) возвести полученные значения отклонений в квадрат и найти сумму четырех квадратов отдельно по каждой из трех номограмм;

2.1.5) сравнить суммы квадратов и выбрать наименьшую из них.

Та номограмма, используя которую получаем наименьшую сумму квадратов отклонений результатов по трем тестам от вертикальной оси, проведенной из точки достигнутого спортивного результата в прыжках в высоту, является искомой. Тип структуры специальной физической подготовленности прыгуньи определяется по наибольшему соответствию конкретной номограмме: если установлено, что наименьшую сумму квадратов отклонений результатов от вертикальной оси получаем по номограмме на рис. 20.5, то он «универсальный» (и тогда далее используем эту номограмму).

Операция 2.2. Определение базовых модельных параметров специальной физической подготовленности спортсменки на каждый из очередных годичных тренировочных циклов.

Установив при помощи алгоритма индивидуализированного моделирования спортивного результата (операции 1.1–1.5) его должные значения по годам в возрастных диапазонах соответственно 13–17 лет (по номограмме рис. 20.3) и 17–21 лет (по номограмме рис. 20.4), нанести их на верхнюю шкалу спортивных результатов в нужной номограмме с соответствующим типом специальной подготовленности (в данном случае используем рис. 20.5) и, проведя вертикальные линии, «снять» с каждой из восьми остальных шкал базовые (пока еще не откорректированные) модельные параметры специальной физической подготовленности спортсменки на каждый из очередных годичных тренировочных циклов.

Отметим, что Е. В. Слесаренко предложен также педагогический инструментарий, позволяющий корректировать типоспецифичные нормативы специальной подготовленности прыгуний в высоту на очередной годичный тренировочный цикл (для состояния полного вхождения в спортивную форму) с учетом:

– особенностей наиболее перспективной для данной спортсменки модели соревновательной деятельности, требующей опережающего формирования отдельных двигательных способностей;

– сенситивных периодов развития физических качеств;

– рациональной стратегии акцентированного воздействия на ведущие, ординарные и отстающие от соответствующей типоспецифичной модели компоненты мастерства в многолетнем тренировочном процессе.

Рис. 20.5. Номограмма для определения эквивалентных результатов в прыжках в высоту и в контрольных упражнениях у спортсменок с универсальным типом структуры специальной физической подготовленности (Е. В. Слесаренко, 2011)

В данном случае мы на этом инструментарии не останавливаемся. Дело в том, что, как правило, тройная корректировка типоспецифичной модели специальной физической подготовленности прыгуний выводит на мало отличимые от исходных параметров количественные характеристики (происходит некая взаимная «нейтрализация» коррекций). Однако бывают и весьма ощутимые итоговые сдвиги некоторых контрольных показателей. В этой связи при переходе на компьютерную программу предпочтительно использование предлагаемой педагогической технологии в полном, а не сокращенном варианте.

20.3. Индивидуализированное моделирование должной динамики показателей спортивной результативности и специальной физической подготовленности в тренировочных макроциклах

Направленность изменений в перманентных состояниях подготовленности спортсменов в годичных тренировочных циклах самым непосредственным образом зависит от выбора той или иной модели распределения основных тренировочных средств (Ю. В. Верхошанский, 1985, 1988; В. В. Бойко, 1987; А. Н.

Воробьев, 1989; В. П. Черкашин, 2001; В. Б. Иссурин, 2010; и др.). В этой связи моделировать динамику изменения показателей специальной физической подготовленности спортсменов в годичных тренировочных циклах в отрыве от моделирования динамики применяемых тренирующих воздействий представляется нецелесообразным.

В теоретико-методических рекомендациях ведущих специалистов и в реальной практике подготовки спортсменов можно выделить ряд принципиально различных подходов к организации нагрузок в круглогодичной тренировке (см. главу 16). Безусловно, указанными моделями «в чистом виде» все многообразие используемых в современной спортивной практике и предлагаемых специалистами-теоретиками схем ее построения не исчерпывается.

Для построения индивидуально ориентированных моделей изменения соревновательной результативности и специальной физической подготовленности спортсменов в годичных тренировочных циклах целесообразно строить и затем использовать номограммы по типу помещенных на рис. 20.6–20.9. При их разработке учитывались как рекомендации основоположников соответствующих концепций построения тренировочных макроциклов (Л. П. Матвеев, Ю. В. Верхошанский, А. П. Бондарчук), так и результаты изученной динамики показателей этапного тестирования в рамках круглогодичной подготовки легкоатлетов: барьеристов (В. П. Черкашин, 1984), метателей копья (О. Е. Ушакова, 1998), прыгуний в длину и тройным (А. Ю. Макаров, 2003), прыгуний в высоту (Е. В. Слесаренко, 2010), бегуний на короткие дистанции (Е. П. Врублевский, 2010).

Номограммы, помещенные на рис. 20.6–20.9, позволяют определять, исходя из достигнутых в прошлом и целевых для предстоящего сезона спортивных результатов и показателей специальной подготовленности, промежуточные нормативы для любой временной «точки» тренировочного макроцикла. Кроме этого, на них указаны целесообразные сроки проведения этапных испытаний.

Порядок определения индивидуально ориентированных контрольных нормативов соревновательной результативности и специальной физической подготовленности по этапам круглогодичной тренировки регламентируется *технологическим циклом 3*.

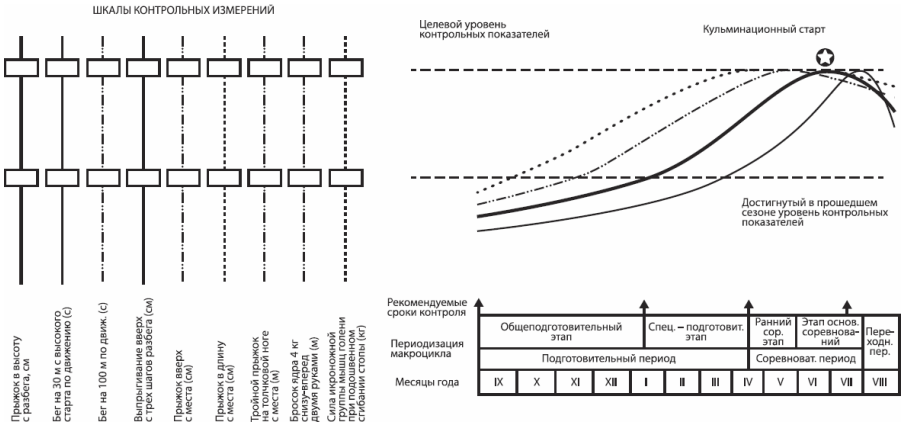

Рис. 20.6. Номограмма для моделирования индивидуальной динамики показателей специальной подготовленности прыгуний в высоту в годичных тренировочных циклах с традиционной однопиковой организацией нагрузок

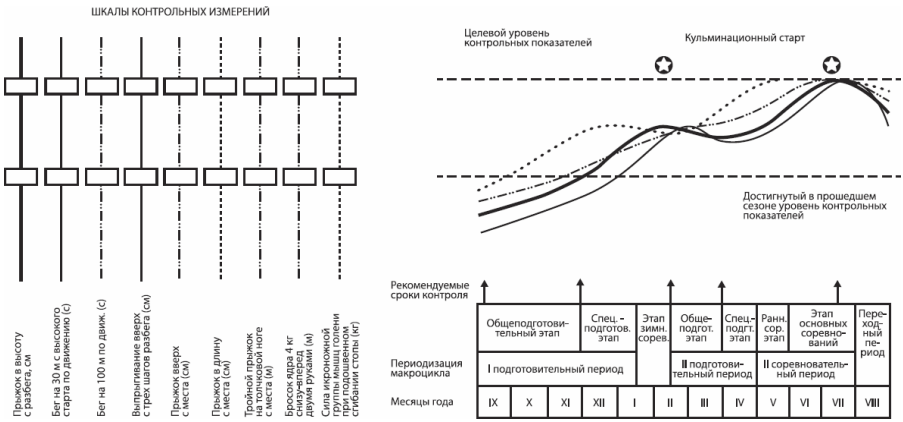

Рис. 20.7. Номограмма для моделирования индивидуальной динамики показателей специальной подготовленности прыгуний в высоту в годичных тренировочных циклах с традиционной двухпиковой организацией нагрузок

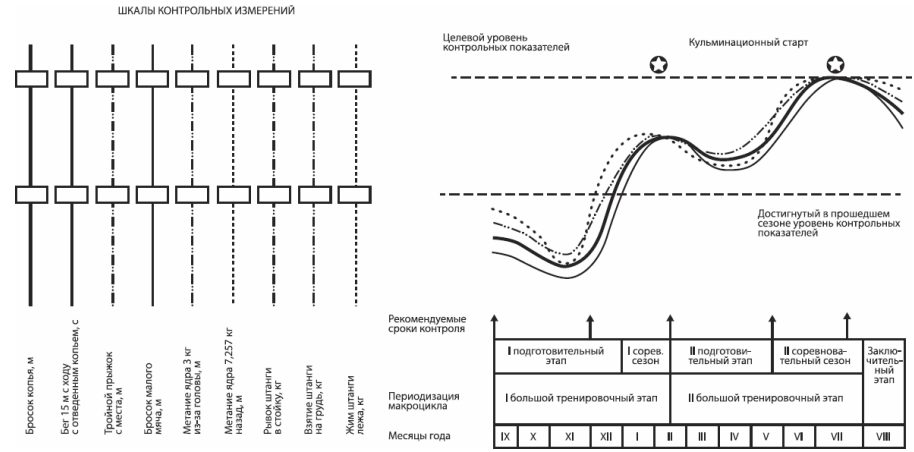

Рис. 20.8. Номограмма для моделирования индивидуальной динамики показателей специальной подготовленности прыгуний в высоту в годичных тренировочных циклах с организацией нагрузок по блочной схеме Ю. В. Верхошанского

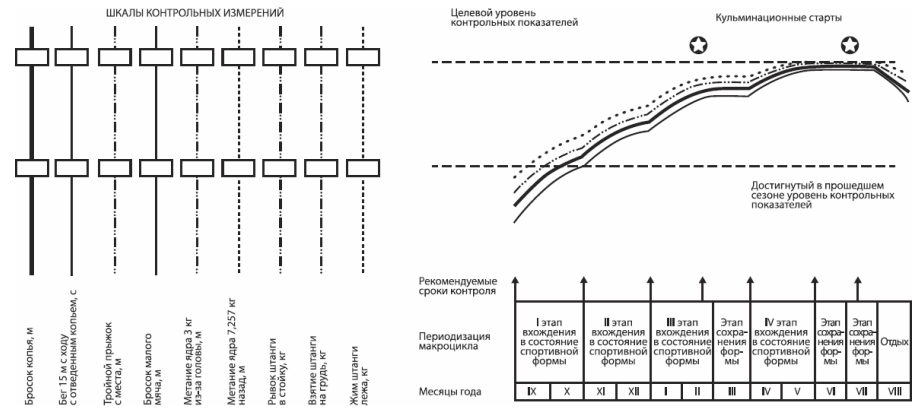

Рис. 20.9. Номограмма для моделирования индивидуальной динамики показателей специальной подготовленности прыгуний в высоту в годичных тренировочных циклах, построенных по схеме А. П. Бондарчука для занимающихся с двухмесячным периодом вхождения в состояние спортивной формы

Операция 3.1. Выбор номограммы, связанной с определенной концептуальной моделью построения предстоящего годичного цикла тренировки. Для примера – применительно к формализованным моделям организации тренировочных нагрузок, включающих следующие варианты: традиционная однопиковая (рис. 20.6), двухпиковая (рис. 20.7), двухпиковая по блочной схеме Ю. В. Верхошанского (рис. 20.8), по схеме А. П. Бондарчука (рис. 20.9) – для спортсменов с двухмесячным периодом вхождения в состояние спортивной формы.

Операция 3.2. Определение должных показателей соревновательной результативности и специальной физической подготовленности для каждого из планируемых этапных контрольных испытаний в предстоящем годичном цикле тренировки (используется выбранная в ходе операции 3.1 номограмма из числа помещенных на рис. 20.6–20.9):

3.2.1) вписать в нижние и верхние «окна» на всех девяти вертикальных линиях в левой части рисунка значения достигнутых в прошедшем сезоне (при нахождении в состоянии спортивной формы) и целевых для предстоящего тренировочного макроцикла (полученных в результате выполнения операций до 2.2 включительно) показателей спортивного результата и специальной подготовленности, после чего, определив шаг, образовать шкалы измерений;

3.2.2) восстановить вертикальные линии из нужных «точек» макроцикла на оси времени (учитывая отмеченные на номограммах короткими вертикальными стрелками рекомендуемые сроки проведения этапных контрольных испытаний) до пересечения со всеми четырьмя кривыми линиями;

3.2.3) из мест пересечения вертикальных линий с кривыми провести горизонтали влево до шкал (кривая и соответствующая ей шкала должны быть обозначены одинаковой линией: сплошной жирной, сплошной тонкой, пунктирной или штрих-пунктирной);

3.2.4) прочитать должные значения этапных контрольных показателей соревновательной результативности и специальной физической подготовленности на каждой из шкал.

20.4. Моделирование парциальных объемов тренирующих воздействий различной преимущественной направленности и состава используемых средств подготовки в серии годичных тренировочных циклов

В основу педагогического инструментария для индивидуально ориентированного моделирования парциальных объемов нагрузок на предстоящий тренировочный макроцикл должна быть положена надежным образом обоснованная информация о диапазонах должных годовых объемов тренирующих воздействий по группам средств различной преимущественной направленности (пример для прыгуний в высоту с различным уровнем оцениваемого потенциала спортивной результативности – в таблице 20.1).

При индивидуально ориентированном моделировании

парциальных объемов тренирующих воздействий различной преимущественной направленности на предстоящий годичный цикл тренировки конкретного спортсмена используем *технологический цикл 4.*

Операция 4.1. Моделирование парциальных объемов тренирующих воздействий различной преимущественной направленности для очередного годичного цикла тренировки прыгуньи в высоту в возрасте 17–21 лет (используются количественные данные того столбца таблицы 20.1, который помечен сверху значениями текущего и предстоящего через год возраста спортсменки, а также форма, помещенная на рис. 20.10):

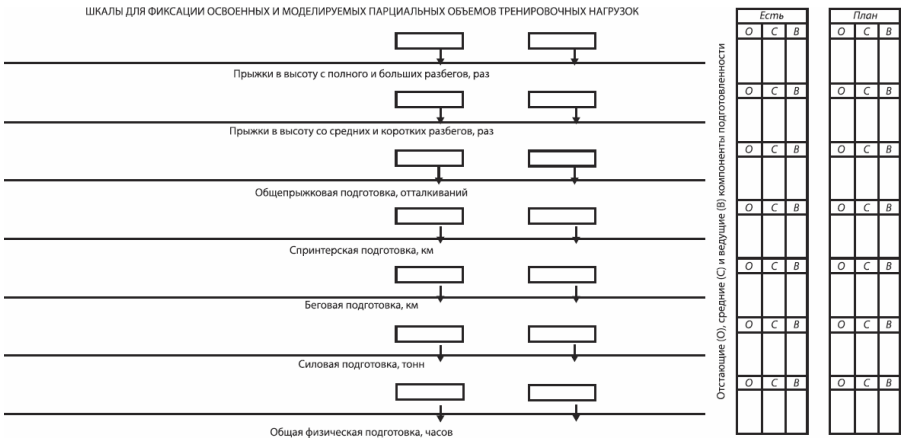

Рис. 20.10. Форма для индивидуально ориентированного моделирования парциальных объемов тренирующих воздействий различной преимущественной направленности для каждого из очередных годичных циклов тренировки прыгуний в высоту (Е. В. Слесаренко, 2011; инструкция по использованию – в тексте)

Таблица 20.1. Диапазоны должных годовых объемов тренирующих воздействий по группам средств различной преимущественной направленности для прыгуний в высоту с различным уровнем оцениваемого потенциала спортивной результативности (Е. В. Слесаренко, 2011)

Группы тренировочных средств, единицы измерения объемов нагрузок	№	Возрастные периоды, лет				Возрастная зона оптимальных возможностей (23–28)
		17–18	18–19	19–20	20–21	
Оцениваемый потенциал результативности в возрастной зоне оптимальных возможностей – МСМК (194–205 см)						
Прыжки в высоту с полного и больших разбегов, раз	1	400–600	480–720	620–910	760–1140	880–1320
Прыжки в высоту со средних и коротких разбегов, раз	2	700–1050	800–1200	880–1320	980–1470	1060–1590
Общепрыжковая подготовка, отталкиваний	3	8600–12 900	9800–14 700	11 200–16 800	12 080–18 120	13 000–19 500
Спринтерская подготовка (до 80 м; 95,1–100%), км	4	14,0–21,0	16,8–25,2	19,2–28,8	21,6–32,4	23,6–35,4
Беговая подготовка (более 80 м, менее 95%), км	5	18,0–27,0	21,2–31,8	24,4–36,6	27,2–40,8	30,0–45,0
Силовая подготовка, т	6	152–228	188–282	232–348	280–420	348–522
ОФП (включая длительный бег, ОРУ, игры и т.д.), ч	7	120–180	120–180	116–174	112–168	108–162
Оцениваемый потенциал результативности в возрастной зоне оптимальных возможностей – МС (183–193 см)						
Прыжки в высоту с полного и больших разбегов, раз	1	253–379	303–455	392–588	480–720	556–834
Прыжки в высоту со средних и коротких разбегов, раз	2	560–840	640–960	704–1056	785–1177	848–1272
Общепрыжковая подготовка, отталкиваний	3	7044–10 566	7972–12084	9172–13 758	9885–14 827	10640–15 960
Спринтерская подготовка (до 80 м; 95,1–100%), км	4	10,8–16,2	12,9–19,5	14,9–22,3	16,7–25,1	18,2–27,4
Беговая подготовка (более 80 м, менее 95%), км	5	13,8–20,8	16,3–24,5	18,8–28,2	21,0–31,4	23,1–34,7
Силовая подготовка, т	6	94–140	116–174	143–215	173–259	214–322
ОФП (включая длительный бег, ОРУ, игры и т.д.), ч	7	130–194	130–194	125–188	121–181	116–175
Оцениваемый потенциал результативности в возрастной зоне оптимальных возможностей – КМС (173–182 см)						
Прыжки в высоту с полного и больших разбегов, раз	1	182–274	218–328	282–424	–	(400–600)
Прыжки в высоту со средних и коротких разбегов, раз	2	462–694	529–793	581–871	–	(700–1050)
Общепрыжковая подготовка, отталкиваний	3	5694–8540	6485–9727	7417–11 120	–	(8600–12 900)
Спринтерская подготовка (до 80 м; 95,1–100%), км	4	8,3–12,5	10,0–15,0	11,4–17,2	–	(14,0–21,0)
Беговая подготовка (более 80 м, менее 95%), км	5	10,8–16,2	12,7–19,1	14,6–22,0	–	(18,0–27,0)
Силовая подготовка, т	6	67–99	82–124	102–152	–	(152–228)
ОФП (включая длительный бег, ОРУ, игры и т.д.), ч	7	142–213	142–213	137,4–206	–	(128–192)

4.1.1) вписать в окна над каждой из горизонтальных линий в форме (рис. 20.10) в качестве исходных ориентиров при планировании нагрузок на предстоящий год граничные значения выделенных диапазонов должных годовых объемов тренирующих воздействий для прыгуний в высоту с соответствующим уровнем оцениваемого потенциала результативности в возрастной зоне оптимальных возможностей (табл. 20.1);

4.1.2) определив шаг, образовать шкалы измерений на месте соответствующих горизонтальных линий, используя в качестве опорных точек вписанные значения показателей и ориентируясь на вертикальные стрелки, указывающие место этих количественных значений на формируемой шкале;

4.1.3) проанализировать выполненную тренировочную работу в текущем и 2–3 предшествовавших годичных тренировочных циклах, после чего отметить на соответствующих шкалах (например, разноцветными флажками) значения ранее освоенных годовых объемов нагрузок;

4.1.4) используя данные последнего тестирования специальной подготовленности спортсменки в состоянии спортивной формы и результаты, полученные при выполнении операций 2.1–2.2, идентифицировать отстающие (О), средние (С) и ведущие (В) компоненты в структуре специальной подготовленности спортсменки относительно параметров текущей типоспецифичной модели, после чего пометить их маркерами в соответствующих полях справа от шкал нагрузок, непосредственно воздействующих на те или иные стороны подготовленности;

4.1.5) соединив маркеры прямыми линиями, образовать визуализированное отражение индивидуального профиля структуры специальной подготовленности спортсменки по отношению к текущей типоспецифичной модели;

4.1.6) по аналогии построить в крайней правой колонке визуализированное отражение планируемого профиля структуры подготовленности спортсменки по отношению к перспективной (через год подготовки) ее типоспецифичной модели (имея в виду, в том числе, описанную выше наиболее целесообразную для этапа спортивного совершенствования стратегию акцентированного воздействия на ведущие компоненты мастерства занимающихся);

4.1.7) выбрать и пометить на соответствующих шкалах значения моделируемых парциальных объемов тренирующих воздействий различной преимущественной направленности на предстоящий годичный тренировочный цикл, ориентируясь при принятии решений на все визуализированные (по итогам шагов 4.1.3, 4.1.5, 4.1.6) исходные данные на поле формы.

При выборе состава тренировочных средств на предстоящий годичный цикл занятий имеет смысл ориентироваться на условия, в которых осуществляется тренировочный процесс, состав ранее использовавшихся средств тренировки, необходимость приоритетного решения тех или иных частных задач, предпочтения тренера и спортсменки, а также на ряд других имеющих отношение к делу обстоятельств. Основной выбор целесообразно осуществлять из фондов двигательных заданий, ранее апробированных и рекомендованных ведущими специалистами.

Как правило, чем менее специфичный характер имеет выделенная группа тренировочных средств по отношению к собственно соревновательному упражнению, тем обширнее, согласно рекомендациям специалистов, состав входящих в нее эффективных двигательных заданий. И наоборот, чем более специфичной является такая группа, тем более узок ее состав. Исключение – группа средств обучения техническим действиям (которые нельзя путать со средствами технического совершенствования).

С ростом квалификации занимающихся существенно сужается круг эффективных тренировочных средств (с позиции поддержания и, тем более, с позиции обеспечения дальнейшего роста спортивной результативности). Особенно это относится к наиболее специфичным группам заданий, но аналогичная тенденция в целом характерна и для менее специфичных нагрузок.

В процессе многолетней тренировки при планировании

содержания очередных тренировочных макроциклов следует тем в большей степени видоизменять текущий состав тренировочных заданий, чем менее специфичной по отношению к основному соревновательному упражнению является соответствующая группа тренировочных средств. Однако при этом следует понимать, что излишне широкий круг тренировочных средств, одновременно включаемых в подготовку (как в рамках ее микроструктуры, так и в рамках годичного тренировочного цикла в целом), не способствует эффективной адаптации к нагрузкам и, соответственно, росту спортивной результативности. Последний тезис в меньшей мере применим к построению тренировки на ранних этапах многолетнего совершенствования и в большей мере – на более поздних.

При планировании состава тренировочных заданий для очередных тренировочных макроциклов необходимо стремиться к такому их подбору, чтобы была обеспечена неуклонная интенсификация (повышение «остроты») тренирующего воздействия включаемых в тренировочный процесс средств, как от макроцикла к макроциклу тренировки, так и внутри каждого из них. Вместе с тем следует руководствоваться принципом минимизации «нагрузочной стоимости» планируемого на данный тренировочный цикл прироста спортивной результативности и повышения уровня различных сторон специальной физической подготовленности занимающихся.

Моделирование состава тренировочных средств на предстоящий годичный цикл занятий прыгуньи в высоту (*технологический цикл 5*) сводится к выполнению следующей операции (фигурально выражаясь, ее можно сравнить с созданием своего рода «палитры тренировочных средств» по аналогии с «полем тренировочных средств» по А. И. Пьянзину, 2004).

Операция 5.1. Моделирование состава тренировочных средств на предстоящий годичный тренировочный цикл с определением поправочных коэффициентов для подсчета суммарных значений тренировочной нагрузки (используются рекомендации наиболее авторитетных специалистов по составу эффективных тренировочных средств, индивидуальные предпочтения тренера и занимающегося, сформулированные выше заключения принципиального характера, а также форма, приведенная в табл. 20.2).

Применительно к прыгуньям в высоту для этого необходимо:

5.1.1) определить круг основных тренировочных средств на предстоящий тренировочный макроцикл по каждой группе двигательных заданий и вписать их в соответствующие ячейки формы таблицы 20.2 (при этом заполнение всех пронумерованных

ячеек не является обязательным, можно ограничиться меньшим числом заданий);

5.1.2) руководствуясь приведенными ниже пояснениями, расставить поправочные коэффициенты для подсчета суммарных значений тренировочной нагрузки по основным ее составляющим в тех ячейках формы таблицы 20.2, которые находятся справа от ячеек с вписанными двигательными заданиями.

Таблица 20.2. **Форма для моделирования состава тренировочных средств на предстоящий годичный тренировочный цикл с определением поправочных коэффициентов (К) для подсчета суммарных значений тренировочной нагрузки** (Е. В. Слесаренко, 2011)

№	Тренировочные средства	К	№	Тренировочные средства	К
1. Прыжки в высоту с полного и больших разбегов, раз			5. Беговая подготовка (более 80 м, менее 95%), км		
1			1		
2			2		
3			3		
4			4		
2. Прыжки в высоту со средних и коротких разбегов, раз			5		
			6		
			7		
1			8		
2			6. Силовая подготовка, тонн		
3					
4			1		
5			2		
3. Общепрыжковая подготовка, отталкиваний			3		
			4		
1			5		
2			6		
3			7		
4			8		
5			9		
6			7. Общая физическая подготовка, ч		
7					
4. Спринтерская подготовка (до 80 м; 95,1–100%), км			1		
			2		
			3		
1			4		
2			5		
3			6		
4			7		
5			8		
6			9		
7			10		

Попробуем пояснить целесообразность упомянутых поправочных коэффициентов и подход к их определению (В. П. Черкашин и др., 2008).

Дело в том, что в отличие от тренировки представителей циклических дисциплин, связанных с преимущественным проявлением выносливости, в тренировке спортсменов скоростно-силовых видов легкой атлетики используется гораздо большее количество разнообразных двигательных заданий. Более или менее надежно прогнозировать величину и направленность сдвигов в состоянии занимающихся после применения многих из них бывает трудно. Еще большую вариативность в следовой эффект вносит разнообразие возможных режимов выполнения заданий. Одна и та же сумма (объем) движений, перемежаемых различными интервалами отдыха, произведенных на разной скорости, с разной степенью отягощения и даже просто в разной последовательности, вызывает порой противоположные изменения состояния организма.

Возникает объективное противоречие между давно назревшей необходимостью перехода от планирования к программированию тренировки (Ю. В. Верхошанский, 1985, 1998; В. А. Булкин, 1989; В. Ф. Таранов и др., 1987) и отсутствием одного из главных условий для этого перехода, в частности – применительно к прыжкам в высоту. Программирование тренировочного процесса и индивидуально ориентированное моделирование состава тренирующих воздействий как его основа не могут успешно осуществляться, если основной фактор управления состоянием занимающихся – тренировочная нагрузка – определяется в столь несовершенной форме.

Приведем пример. Допустим, на каком-то месячном этапе годичного цикла подготовки спортсменки тренер считает необходимым увеличить в 2 раза нагрузку силовой направленности, компенсаторно уменьшив напряженность воздействий по другим направлениям. Принимается решение о двукратном увеличении суммарного объема силовой работы по сравнению с предыдущим месяцем, скажем, с 20 до 40 тонн. При этом состав упражнений меняется с естественной для тренировочного макроцикла логикой: от медленных, «амплитудных» (приседания, ходьба глубокими выпадами и т. д.) с большими весами в предыдущем месяце – к быстрым (темповые полуприседы, подскоки на стопе и т. д.) с малыми весами – в предстоящем. Но ведь набрать «40 тонн» силовой работы подскоками на стопе с грифом от штанги на плечах можно, если постараться, и за пару тренировок! Это совсем другие «тонны»,

чем те, которые набираются приседаниями со штангой весом 50 кг и, тем более, 100 кг. Таким образом, планируя увеличение нагрузки в выбранном направлении, на самом деле можно получить ее объективное снижение. Конечно, здесь ситуация сознательно упрощена, но как не ошибиться, если одновременно используются несколько различных силовых упражнений? Считать нагрузку по каждому из них отдельно – не представляется возможным, а суммарно – непоказательно. Аналогична ситуация и с нагрузками другой преимущественной направленности.

При таком положении дел необходимо компромиссное решение, которое предлагается в следующем виде. С одной стороны, выделяется (применительно к прыжкам в высоту) 7 основных направлений тренирующих воздействий, исходя из специфики соревновательной деятельности и состава компонентов в структуре мастерства занимающихся, которые имеет смысл совершенствовать собственным кругом средств. С другой стороны, вводится система приведения всех используемых по каждому отдельному направлению тренировочной работы двигательных заданий к единому знаменателю «нагрузочной стоимости», для чего применяются определяемые эмпирически или экспертным путем поправочные коэффициенты (К). В этом случае можно не отказываться от привычных мер нагрузки (часы, тонны, отталкивания, километры и т. д.).

За базовую величину (К = 1,0) в каждой группе тренировочных средств целесообразно принять «нагрузочная стоимость» одного повторения или цикла движений в наиболее стандартизированном по условиям выполнения и, как правило, планируемого к использованию чаще других в предстоящем макроцикле двигательного задания.

Поправочные коэффициенты для остальных двигательных заданий в той или иной группе средств могут быть как повышающими, так и понижающими. В качестве примера возьмем группу средств общепрыжковой подготовки. Если основным (планируемом к использованию в наибольшем объеме) двигательным заданием будут скачки на отрезках до 60 м по дорожке стадиона, то каждое отталкивание при суммировании нагрузки в данной группе средств учитывается с коэффициентом К = 1,0. В таком случае, каждое отталкивание в прыжках с ноги на ногу на том же отрезке может учитываться с К = 0,7–0,8; каждое отталкивание в прыжках в глубину с тумбы высотой 70 см с приземлением на две ноги и темповым отскоком вверх – с К = 1,2–1,5; каждое отталкивание в прыжках в глубину с тумбы высотой 70 см с приземлением на одну ногу и темповым отскоком вверх-

вперед – с К = 2,5–3,0 и т. д. Более точные (без диапазона) значения поправочных коэффициентов выбираются в зависимости от экспертной оценки тренера применительно к конкретной спортсменке с учетом ее антропометрических особенностей, особенностей реагирования на те или иные двигательные задания и т. д.

20.5. Моделирование распределения тренирующих воздействий по микроциклам годичного тренировочного цикла

План-программа совершенствования спортивного мастерства в годичном тренировочном цикле – это, по сути, количественное выражение определенной тренировочной концепции применительно к конкретному спортсмену или конкретной группе спортсменов. Для ее разработки рекомендуется использовать следующую технологию (В. П. Черкашин и др., 2008; Е. В. Слесаренко, 2011; Т. Р. Лебедева, 2013).

Представленный в данном разделе *технологический цикл 6*, включающий операции по оптимизации динамики парциальных объемов нагрузки и регламентированию последовательности введения адресно эффективных двигательных заданий, рекомендуется использовать при построении круглогодичного тренировочного процесса применительно к занятиям прыжками в высоту, начиная со второй половины этапа углубленной тренировки и вплоть до этапа высшего спортивного мастерства.

Здесь выделяются операции 6.1 и 6.2.

Операция 6.1. Упорядочение тренировочного процесса в моделируемом годичном цикле занятий по динамике соотношения парциальных объемов нагрузки с выходом на планируемые объемы нагрузок для каждого микроцикла по каждой выделенной группе тренировочных средств.

Последовательность действий описывается ниже.

6.1.1. Выбираем формализованную модель распределения основных средств подготовки в годичном тренировочном цикле и далее ориентируемся исключительно на нее.

Выбор формализованной модели обусловлен возрастом и спортивной квалификацией спортсменки, спецификой основной соревновательной дисциплины, календарем предстоящих основных соревнований, индивидуальными адаптационными возможностями занимающейся, структурой ее подготовленности, содержанием и структурой предшествующей тренировки.

6.1.2. Берем достаточно большой лист бумаги (лучше – «миллиметровой» формата А2 или А3) и наносим в его

центральной части в качестве основы для построения будущих графиков две пары координатных осей одна под другой, оставляя со всех сторон большие поля. Оси абсцисс – синхронизированные между собой шкалы времени, оси ординат – условные шкалы относительных показателей объема нагрузок.

6.1.3. На поле под нижней шкалой времени делаем обозначение месяцев года, а также нумеруем недели годичного тренировочного цикла (1–52).

6.1.4. Над нумерацией недель моделируемого макроцикла занятий отмечаем «флажками» сроки основных соревнований, к которым предстоит осуществлять специальную подготовку, и восстанавливаем из этих точек вверх перпендикулярные пунктирные линии через обе пары нанесенных ранее координатных осей. Отмечаем также «разгрузочные» недели (Р) и недели, которые будут «подводящими» к ответственным соревнованиям (П).

6.1.5. Под нумерацией месяцев года обозначаем периодизацию тренировочного макроцикла.

6.1.6. Наносим на обе условные шкалы относительных показателей объема нагрузок одинаковым шагом отметки и проводим из них пунктирные горизонтальные линии, обозначающие условные уровни:

– нулевых объемов недельных нагрузок;

– среднегодовых недельных объемов нагрузок;

– удвоенных значений среднегодовых недельных объемов нагрузок;

– утроенных значений среднегодовых недельных объемов нагрузок (эта линия будет отделять расположенную выше зону концентрированных нагрузок одной преимущественной направленности; не менее чем четырехнедельное подряд «нахождение» ломаной линии соответствующего парциального объема нагрузки выше линии «концентрации» подразумевает построение макроцикла по формализованной схеме Ю. В. Верхошанского).

Рис. 20.11 воспроизводит результаты шагов 6.1.1–6.1.6 при заполнении центральной части листа и нижнего поля. В качестве примера взят сдвоенный макроцикл, построенный в соответствии с традиционной схемой.

6.1.7. Присваиваем цвета будущим ломаным линиям на обоих центральных рисунках, которые отразят динамику понедельного распределения объемов тех или иных тренировочных средств различной преимущественной направленности (яркие цвета – для групп более специфичных тренировочных средств, спокойные – для групп средств из разряда менее специфичных). На каждом из

центральных рисунков будем моделировать взаимосвязанные волны изменения планируемых объемов тренировочных средств по 3–4 выделенным группам, то есть на каждом рисунке в итоге окажется не более 3–4 ломаных линий (это необходимо для обеспечения удобства построения и наглядности).

6.1.8. Начиная с самых специфичных (верхний рисунок) и постепенно переходя к все менее специфичным средствам (нижний рисунок), каждый раз последовательно выполняем следующие действия:

6.1.8.1) наносим простым карандашом кривую линию, отражающую проектируемую круглогодичную динамику понедельного распределения нагрузок определенной направленности (при этом обязательно обращаем внимание на помеченные снизу места разгрузочных, подводящих и соревновательных микроциклов тренировки, а также на то, чтобы суммарная площадь, образуемая кривой сверху условной линии среднегодовых недельных объемов нагрузок, была примерно равна суммарной площади ниже этой линии);

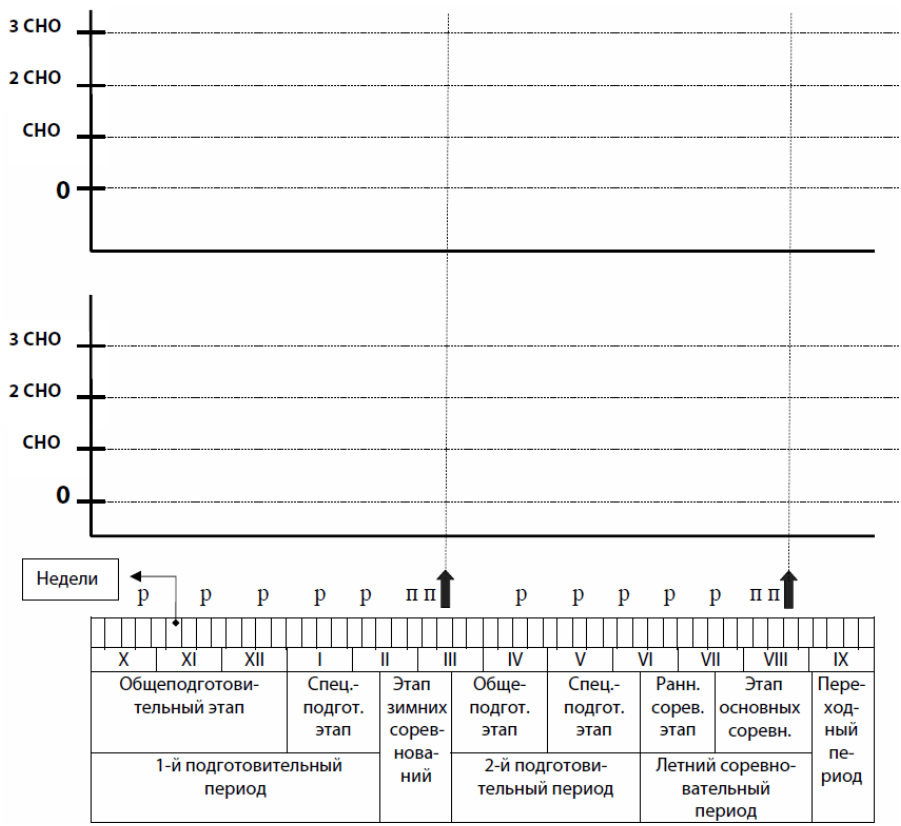

Рис. 20.11. Результаты выполнения шагов 6.1.1–6.1.6 по упорядочению содержания тренировочного процесса в

моделируемом макроцикле занятий (заполнены центральная часть и нижнее поле документа, нумерация недель обозначена условно)

6.1.8.2) выводим уровни недельных объемов нагрузки по данной группе средств линиями, восстановленными из середины того или иного недельного отрезка на шкале времени до пересечения с первоначальной кривой;

6.1.8.3) корректируем выведенные уровни, исходя из смыслового содержания выбранной формализованной модели тренировочного макроцикла и технической необходимости обеспечения возможно более точного соответствия суммарных площадей (см. пункт 6.1.8.1);

6.1.8.4) соединяем карандашом назначенного цвета 52 точки, получая искомую ломаную линию.

При последовательном осуществлении всех вышеуказанных шагов (6.1.8.1–6.1.8.4) мысленно оперируем лишь объемами выполнения базовых (основных в каждой группе тренировочных средств) двигательных заданий, абстрагируясь от того, что базовые задания в моделируемом тренировочном процессе затем будут в значительной мере замещены другими однотипными тренировочными средствами. Для удобства подразумеваем, что каждая группа тренировочных средств будет представлена пока только основным (базовым) средством, которому мы ранее (операция 5.1.2 и пояснения к ней) присвоили нагрузочный коэффициент 1,0.

6.1.9. Осуществляем увязывание намеченной в итоге выполнения шагов 6.1.1–6.1.8 структуры тренировочного процесса в предстоящем годичном тренировочном цикле по взаимному распределению нагрузок различной преимущественной направленности с запланированными на год (операция 4.1) суммарными парциальными объемами тренировочных нагрузок и выходим на планируемые объемы нагрузок для каждого микроцикла по каждой выделенной группе тренировочных средств.

Для этого, начиная с самых специфичных и поэтапно переходя к менее специфичным группам заданий, выполняем следующие действия:

6.1.9.1) планируемый годовой объем нагрузки конкретной направленности делим на 52 (по количеству недель в годичном тренировочном цикле), получая при этом количественный показатель среднегодового недельного объема данного вида нагрузки;

6.1.9.2) наносим параллельно технической оси ординат на

поле слева от соответствующего рисунка вертикальную линию того же цвета, что и ломаная линия, обозначающая на графике моделируемую динамику парциального объема данной нагрузки;

6.1.9.3) делаем на цветной вертикальной линии отметку среднегодового недельного значения нагрузки конкретной направленности и присваиваем ей полученное значение (см. пункт 6.1.9.1);

6.1.9.4) отмечаем на цветной вертикальной линии точку нулевого объема недельной нагрузки по рассматриваемой группе тренировочных средств на уровне нанесенной ранее нижней горизонтальной пунктирной линии;

6.1.9.5) имея отрезок вертикальной цветной линии, ограниченный точками с числовыми значениями «0» – с одной стороны, присвоенным среднегодовым недельным значением объема нагрузки – с другой, определяем шаг и откладываем числовые значения недельных объемов нагрузки на всем интересующем диапазоне шкалы;

6.1.9.6) горизонтальной линией «снимаем» моделируемый объем нагрузки по конкретной группе тренировочных средств для любого из 52 недельных микроциклов на протяжении года.

Рис. 20.12 частично воспроизводит результаты, полученные после выполнения всех шагов 6.1.7–6.1.9. В качестве примера с заданной понедельной динамикой увязаны плановые объемы нагрузок по трем наиболее специфичным группам тренировочных средств: сплошная линия – прыжки в высоту с полного и больших разбегов, пунктирная линия – прыжки в высоту со средних и коротких разбегов, штрих-пунктирная линия – средства общепрыжковой подготовки. Аналогичным образом увязка производится и по нагрузкам другой направленности: средствам спринтерской подготовки, средствам беговой подготовки, средствам силовой подготовки, средствам общей физической подготовки.

Операция 6.2. Упорядочение тренировочного процесса в моделируемом годичном цикле занятий по последовательности введения адресно эффективных двигательных заданий с выходом на планируемые объемы нагрузок по каждому отдельному тренировочному средству в каждом из микроциклов.

Последовательность действий описывается ниже.

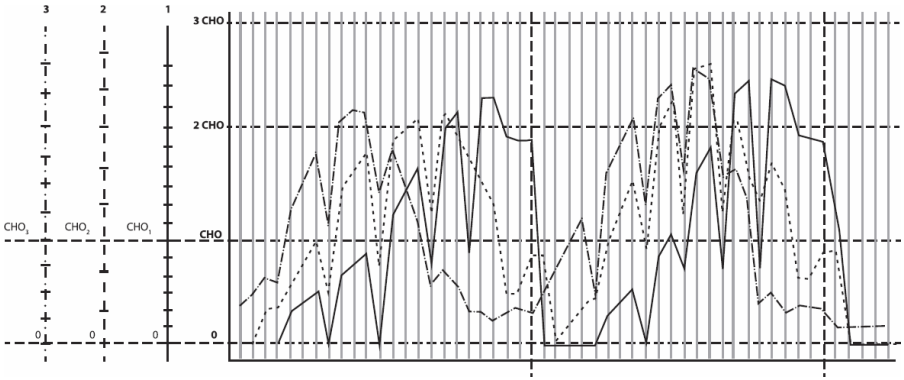

Рис. 20.12. Результаты выполнения шагов 6.1.7–6.1.9 по структурированию взаимного распределения парциальных объемов нагрузок и последующему увязыванию их заданной динамики с запланированными суммарными объемами работы (выборочно по трем наиболее специфичным группам двигательных заданий)

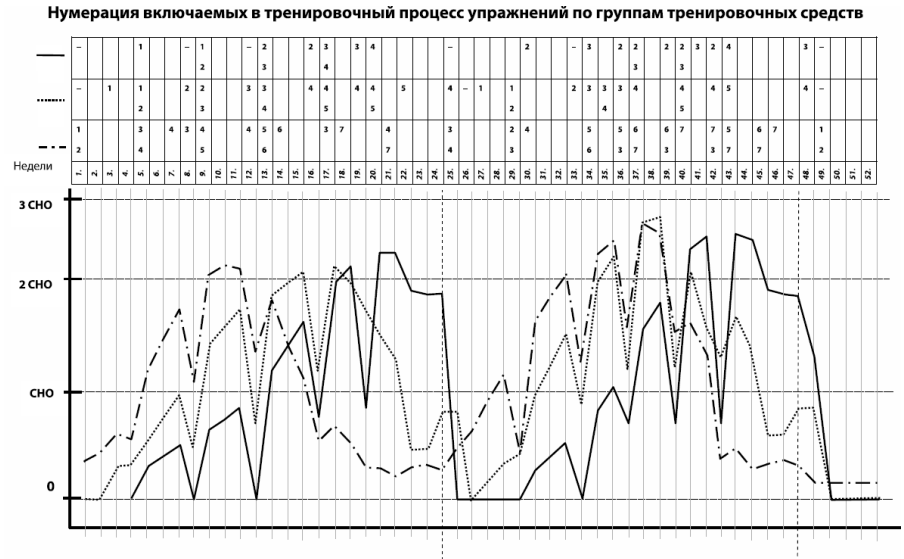

Рис. 20.13. Результаты выполнения шагов 6.2.1 6.2.2 по упорядочению введения двигательных заданий в моделируемый макроцикл занятий (выборочно завершен верхний из центральных рисунков документа и частично заполнено поле над ним, разная цветность ломаных линий передана формой штриха)

6.2.1. По каждой группе средств номера двигательных заданий, планируемых к включению в те или иные недельные микроциклы, выписываются над соответствующими номерами недель в таблицу на поле сверху от центральных рисунков.

Используются карандаши с грифелями тех цветов, которыми ранее были выполнены соответствующие линии на графиках. Если в каком-то из предстоящих микроциклов по сравнению с предыдущим не планируется смена состава тренировочных заданий, то можно не дублировать записи. Фиксируются лишь текущие изменения в составе заданий по каждой группе средств.

6.2.2. Недельные объемы парциальной нагрузки по каждой группе средств (полученные после выполнения операции 6.1) разбиваются в целесообразной, по оценке тренера, пропорции между планируемыми к использованию на соответствующей неделе двигательными заданиями, и полученные доли, в свою очередь, делятся на ранее присвоенные каждому из них (шаг 5.1.2 операции 5.1) поправочные коэффициенты «нагрузочной стоимости».

В итоге выходим на недельные дозировки работы по каждому из запланированных тренировочных заданий применительно к любому микроциклу тренировки на предстоящий год.

Рис. 20.13 воспроизводит результаты шагов 6.2.1–6.2.2 при заполнении верхнего из трех центральных рисунков документа и поля над ним.

Становится очевидным, что при наличии формализованных моделей построения тренировочных микроциклов различных типов, ориентированных на подготовку прыгуний соответствующих квалификационно-возрастных уровней, становится реальным выход на ежедневные дозировки по каждому двигательному заданию на протяжении всего предстоящего года занятий.

20.6. Моделирование микроструктуры круглогодичной тренировки

В качестве удобной формы для индивидуально ориентированного моделирования тренировочных микроциклов представляется целесообразным рекомендовать бланк, используемый в рамках Системы обучения и сертификации тренеров ИААФ (CECS). Пример частично заполненного бланка (без указания детализированного содержания отдельных занятий) приведен на рис. 20.14.

В верхней части бланка указываются персональные данные спортсменки и ее общая характеристика по значимым для планирования тренировочного процесса позициям: тип полового созревания (ранний, нормальный, поздний), оцениваемые биологический возраст и возраст социального развития, тренировочный стаж, этап многолетней подготовки, основная

соревновательная дисциплина, лучший спортивный результат в карьере и в прошедшем сезоне.

Далее осуществляется указание места моделируемого тренировочного микроцикла в общей структуре предстоящей круглогодичной тренировки. Отмечаются период, этап, порядковый номер мезоцикла (от начала макроцикла), тип и порядковый номер микроцикла в мезоцикле.

Основные операции по моделированию тренировочного микроцикла осуществляются в следующем порядке:

а) в нижней части таблицы столбиками разной высоты регламентируется планируемое распределение величины тренировочной нагрузки (как интегрального отражения напряженности тренировочной работы, определяемой в совокупности ее объемом и интенсивностью) по дням;

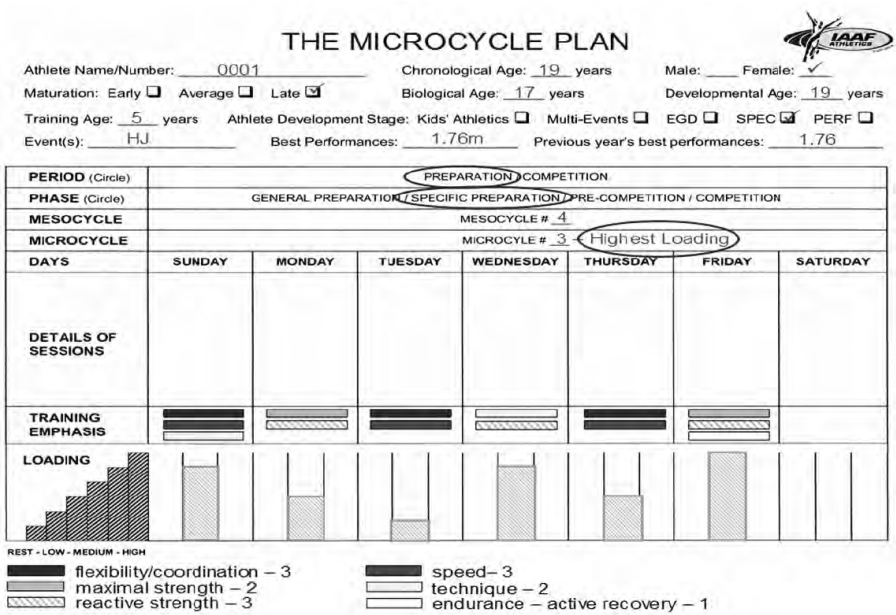

Рис. 20.14. Пример частично заполненного бланка тренировочного микроцикла (без указания содержания занятий)

б) цветными горизонтальными маркерными метками расставляются основные акценты в направленности тренировочной работы по дням (условные обозначения меток указываются внизу бланка);

в) с учетом результатов двух предыдущих операций подбирается содержание каждого из тренировочных занятий.

В данной технологии импонируют как удобство и лаконичность самой формы, так и правильная очередность предусмотренных действий, которая выгодно отличается от

наиболее часто встречающегося на практике варианта, когда тренер с самого начала осуществляет побор и расстановку тренировочных заданий по дням микроцикла.

Рассматриваемая технология может быть напрямую интегрирована в педагогическую технологию индивидуально ориентированного построения тренировки в атлетических видах спорта, в том числе – прыгуний в высоту.

Дополнительным компонентом должен стать комплект формализованных моделей типичных тренировочных микроциклов, разработанных на основе обобщения литературных рекомендаций ведущих специалистов.

В данном случае комплект таких формализованных моделей составлен Е. В. Слесаренко, Т. Р. Лебедевой, 2011. В основу работы легли следующие заключения принципиального характера.

1. В теории и методике спортивной тренировки практически общепринято подразделение тренировочных микроциклов по типам (основной направленности) на втягивающие, развивающие, ударные, стабилизирующие, подготовительные, подводящие, собственно соревновательные и восстановительные.

2. Величина нагрузки в микроцикле должна меняться волнообразно.

3. Оптимальное количество основных занятий в тренировочном микроцикле – 5–6. Дополнительные занятия (как правило – утренние) в основном включают в себя задания по отработке тех или иных элементов технических действий или двигательные задания для активного восстановления после больших нагрузок предшествующих основных занятий. Программу дополнительных занятий лучше формировать по ходу тренировки, не увязывая или только частично увязывая ее с генеральной линией совершенствования спортивного мастерства в тренировочном макроцикле.

4. Дни отдыха во всех микроциклах тренировки – воскресенье (при отсутствии соревновательного старта), либо воскресенье и четверг.

5. Оптимальное число занятий с большими нагрузками в тренировочных микроциклах: втягивающий – 0–1, развивающий – 2–3, ударный – 3–4, стабилизирующий – 2–3, подготовительный – 2–3 (включая контрольное тестирование или «прикидку»), подводящий – 1–2, собственно соревновательный – 1–2 (включая соревновательный старт), восстановительный – 0. При этом величина нагрузки на ранних этапах тренировочного макроцикла в основном детерминируется объемом выполняемой работы, а при приближении к основным соревнованиям – ее

интенсивностью.

6. Несмотря на предпочтительность «мононаправленных» тренировочных занятий, в большей части из них вынужденно (из-за значительного числа задач, одновременно решаемых в любом микроцикле) совмещаются нагрузки различной преимущественной направленности. При этом следует категорически избегать совмещения таких разнонаправленных нагрузок, которые в сумме выводят организм на «большой» уровень послетренировочного утомления, но вызывают при этом конкурентные адаптационные реакции, взаимно «погашающие» частные следовые эффекты выполненной работы.

7. Тренировочные задания, соответствующие по своей направленности основной задаче, решаемой в данном микроцикле, должны включаться в первое основное тренировочное занятие с созданием наиболее массированного нагрузочного воздействия большой величины после дня отдыха или во второй день после средней нагрузки в первый. Очередные занятия с большими нагрузками той же направленности (за исключением скоростной и технической) могут применяться как на следующий день (для усиления суммарного эффекта двух занятий), так и через 1–2 дня (для «подхвата» положительной динамики развития соответствующих двигательных качеств в результате суперкомпенсаторной реакции после предыдущей аналогичной нагрузки большой величины).

С учетом вышеизложенных соображений был разработан комплект формализованных моделей типичных тренировочных микроциклов (табл. 20.3), на основе которых целесообразно осуществлять распределение тех двигательных заданий и суммарных дозировок тренировочной нагрузки, к которым осуществляется выход по итогам предшествующих операций в рамках рассматриваемой технологии.

Номерами в таблице 20.3 обозначены группы тренировочных средств, причем их нумерация в данном случае соответствует изначально принятой нумерации групп тренировочных средств в таблице 20.1, используемой далее по тексту в неизменном виде. Высотой столбиков обозначена заданная величина общей нагрузки соответствующего тренировочного дня – «большая», «средняя» или «малая». Градация нагрузок по величине в соответствии с выделенными уровнями оказываемого воздействия на формируемую в ходе тренировочных занятий функциональную систему давно является общепринятой в специальной литературе, идентично трактуется авторами практически всех учебников и основных монографий, охватывающих соответствующую проблематику (В. М. Дьячков, 1966; Л. П. Матвеев, 1977; В. А.

Креер, В. Б. Попов, 1986; В. Н. Платонов, 1986; Н. Г. Озолин, 1989; А. П. Бондарчук, 1989, 2007; и др.), и не нуждается в дополнительных комментариях.

Таблица 20.3. **Комплект формализованных моделей типичных тренировочных микроциклов для использования в индивидуально ориентированном моделировании микроструктуры круглогодичной тренировки прыгуний в высоту** *(пояснения по условным обозначениям – в тексте)*

№	Адресация к использованию в рамках тех или иных формализованных моделей макроциклов	Характеристики нагрузки	Распределение двигательных заданий из групп средств различной преимущественной направленности и динамика общей величины нагрузки основных занятий по дням тренировочного микроцикла						
			Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Втягивающие микроциклы									
1	Все модели	Направленность	7	6, 5	7	6, 5	3	5, 7	
		Величина							

№	Адресация к использованию в рамках тех или иных формализованных моделей макроциклов	Характеристики нагрузки	Распределение двигательных заданий из групп средств различной преимущественной направленности и динамика общей величины нагрузки основных занятий по дням тренировочного микроцикла						
			Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Восстановительные микроциклы									
2	Все модели	Направленность	7	5	7	3	7, 5	7, 3	
		Величина							
Развивающие и стабилизирующие микроциклы									
3	Модели Л.П. Матвеева, А.П. Бондарчука; приоритет – силовая подготовка	Направленность	2, 6	7	6, 3	5	6, 5	7, 3	
		Величина							
4	Модели Л.П. Матвеева, А.П. Бондарчука; приоритет – скоростно-силовая подготовка	Направленность	2, 3	6	2, 3	5, 7	4, 6	1, 3	
		Величина							
5	Модели Л.П. Матвеева, А.П. Бондарчука; приоритет – скоростная подготовка	Направленность	2, 6	4, 3	1, 5	7	4, 3	2, 1	
		Величина							
6	Модели Л.П. Матвеева, А.П. Бондарчука; приоритет – техническая подготовка	Направленность	2, 1	5, 6	1, 3	7	1, 4	3, 7	
		Величина							
7	Модель Ю.В. Верхошанского; приоритет – силовая и скоростно-силовая подготовка	Направленность	6	2, 5	6, 3		6, 3	5, 7	
		Величина							

№	Адресация к использованию в рамках тех или иных формализованных моделей макроциклов	Характеристики нагрузки	Распределение двигательных заданий из групп средств различной преимущественной направленности и динамика общей величины нагрузки основных занятий по дням тренировочного микроцикла						
			Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
8	Модель Ю.В. Верхошанского; приоритет – скоростная и техническая подготовка	Направленность	2, 5	3	1, 4	3, 7	1, 4	7	
		Величина							
Ударные микроциклы									
9	Модели Л.П. Матвеева, А.П. Бондарчука; приоритет – силовая подготовка	Направленность	2, 6	7, 3	6, 5	3	6, 5	7, 3	
		Величина							
10	Модели Л.П. Матвеева, А.П. Бондарчука; приоритет – скоростно-силовая подготовка	Направленность	2, 3	6, 7	2, 3	5	1, 3	4, 6	
		Величина							
11	Модели Л.П. Матвеева, А.П. Бондарчука; приоритет – скоростная подготовка	Направленность	2, 4	6, 3	1, 5	7	2, 4	1, 3	
		Величина							
12	Модели Л.П. Матвеева, А.П. Бондарчука; приоритет – техническая подготовка	Направленность	2, 1	5, 6	1, 3	7	4, 3	1, 7	
		Величина							
13	Модель Ю.В. Верхошанского; приоритет – силовая и скоростно-силовая подготовка	Направленность	6	6, 3	5	6,3	5	3, 7	
		Величина							

№	Адресация к использованию в рамках тех или иных формализованных моделей макроциклов	Характеристики нагрузки	Распределение двигательных заданий из групп средств различной преимущественной направленности и динамика общей величины нагрузки основных занятий по дням тренировочного микроцикла						
			Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
14	Модель Ю.В. Верхошанского; приоритет – скоростная и техническая подготовка	Направленность	1, 4	7	1, 5	3, 6	1, 4	7	
		Величина							
15	Все модели	Направленность	2, 3	7	1, 6	5		4	7
		Величина							
16	Все модели	Направленность	2, 6	5	1, 3		7	4	
		Величина							
Подготовительные и собственно соревновательные микроциклы									
17	Все модели	Направленность	6	1, 3	5		7	1	
		Величина							
18	Все модели	Направленность		2, 6	3, 5	2, 1		7	1
		Величина							
19	Все модели	Направленность	6	2, 3	1, 5	7		1	
		Величина							
№	Адресация к использованию в рамках тех или иных формализованных моделей макроциклов	Характеристики нагрузки	Распределение двигательных заданий из групп средств различной преимущественной направленности и динамика общей величины нагрузки основных занятий по дням тренировочного микроцикла						
			Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
20	Все модели	Направленность		2, 6	5	1, 3		7	1
		Величина							

В вышеприведенной таблице 20.3 показана, безусловно, лишь незначительная часть потенциально продуктивных формализованных моделей микроциклов тренировки квалифицированных и высококвалифицированных прыгуний в высоту. Фонд формализованных моделей микроциклов открыт для пополнения.

В рамках рассматриваемой педагогической технологии построение плана каждого тренировочного микроцикла в составе предстоящей круглогодичной тренировки конкретной прыгуньи в высоту осуществляется в соответствии с *технологическим циклом 7*:

Операция 7.1. Индивидуально ориентированное моделирование содержания отдельно взятого тренировочного микроцикла в составе проектируемого тренировочного макроцикла (используется форма, представленная на рис. 20.14, материалы табл. 20.3 и результаты выполнения операции 6.2).

Предусматриваются следующие действия:

7.1.1) идентифицируется тип моделируемого микроцикла (втягивающий, развивающий, ударный, стабилизирующий, подготовительный, подводящий, собственно соревновательный или восстановительный);

7.1.2) в нижней части формы рис. 20.14 столбиками разной высоты отмечается планируемое распределение величины тренировочной нагрузки по дням микроцикла;

7.1.3) цветными горизонтальными маркерными метками расставляются основные акценты в направленности тренировочной работы по дням (условные обозначения меток указываются внизу бланка);

7.1.4) с учетом результатов двух предыдущих шагов 7.1.1–7.1.3 и результатов выполнения операции 6.2, позволившей выйти на суммарные недельные дозировки по каждому включаемому в данный микроцикл двигательному заданию, подбирается содержание каждого из тренировочных занятий и фиксируется в кратком изложении и надлежащей последовательности выполнения в полях центральной части формы рис. 20.14.

Вопросы для самоконтроля

1. На чем основывается необходимость индивидуализированного подхода к построению тренировочного процесса в спорте?

2. Что значит «индивидуально адаптировать тренировочный

процесс»?

3. Каковы основные направления индивидуализации тренировочного процесса?

4. В чем суть предлагаемого подхода к определению промежуточных ориентиров по спортивной результативности и разносторонней подготовленности в многолетней тренировке спортсменов?

5. На чем основывается «механизм» подбора адекватных для каждого занимающегося тренирующих воздействий?

6. Как меняется стратегия воздействия на ведущие и отстающие относительно типоспецифичной модели компоненты мастерства в процессе многолетнего спортивного совершенствования?

7. Как меняется направленность изменений в перманентных состояниях подготовленности спортсменов в годичных тренировочных циклах в зависимости от использования альтернативных формализованных моделей распределения основных нагрузок в круглогодичной тренировке?

8. Как спортивная результативность отражается на подходах к разработке технологии индивидуализации тренировочного процесса?

9. Что лежит в основе разработки вариантов типоспецифичной структуры подготовленности занимающихся тем или иным видом спорта в процессе многолетнего совершенствования?

10. Каким образом предлагается осуществлять выбор состава тренировочных средств на предстоящий годичный цикл занятий?

11. Для чего необходимы поправочные коэффициенты оценки нагрузочной стоимости различных тренировочных средств при подсчете суммарных значений тренировочной нагрузки?

12. Какую форму наиболее удобно использовать для индивидуально ориентированного моделирования тренировочных микроциклов?

Глава 21. Использование естественных и «искусственно управляемых» условий внешней среды для повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности

21.1. Факторы, обусловливающие необходимость варьирования внешних условий выполнения упражнений в подготовке спортсменов

Проведение крупных соревнований в различных регионах с разными климатогеографическими и временно-поясными условиями является особенностью современного спорта. Участие в этих мероприятиях связано с переездами из холодных северных областей в жаркие регионы и наоборот, подъемом на высоты до 1500–2000 м над уровнем моря, пересечением 8–10 и более часовых поясов.

Для того чтобы успешно выступать в соревнованиях в новых, непривычных условиях, необходимо пройти временну́ю, высотную или климатическую адаптацию, привыкнуть к специфическим бытовым и социальным условиям, местной кухне, а также особенностям спортивной базы и оборудования.

Более того, необходимость рассмотрения функционального состояния организма в неразрывной связи с внешней средой является основным условием правильного подхода к изучению его развития (И. М. Сеченов, П. К. Анохин, 1962; И. В. Данилов, 1970; В. А. Друзь, 1976). По мнению Л. П. Матвеева (1999), в условиях спортивной подготовки часто происходит не столько приспособление к условиям среды, сколько использование изменения внешних условий для интенсификации воздействия на процессы развития и формирования необходимых функциональных систем организма, отвечающих за выполнение конкретной мышечной работы. Причем адаптивные изменения в организме, являющиеся следствием сложных перестроек структурно-пластических, метаболических и функциональных механизмов, формируются только в условиях повторяющихся достаточно сильных внешних воздействий на них. Именно такой подход дает возможность гарантировать постепенное и полномасштабное нарастание развивающих воздействий на спортсмена.

Известно, что изменение величины внешней нагрузки,

стимулирующей активизацию внутренних адаптивных механизмов, можно осуществить двумя путями:

– изменением внешних параметров нагрузки выполняемых спортсменом двигательных действий (общего и частного объемов, интенсивности, координационной сложности и т. п.);

– изменением параметров внешней среды, затрудняющих или облегчающих условия работы отдельных систем организма спортсмена (климатогеографические факторы, технические средства, фармакологические препараты, физиотерапевтические процедуры и др.).

Практика многолетней подготовки спортсменов свидетельствует, что при изменении только параметров физической нагрузки выполняемых упражнений возникают «узкие места», не позволяющие эффективно воздействовать на системы, лимитирующие работоспособность в соревновательном упражнении, сдерживая рост спортивных результатов.

В условиях обострения конкуренции в спорте, выравнивания количественных параметров тренировочной деятельности и мастерства ведущих спортсменов непрерывно повышается значение варьирования естественно-средовых факторов и искусственно созданных условий, позволяющих направленно интенсифицировать тренирующие воздействия.

В настоящее время в спортивной подготовке используется весьма широкий и продолжающий расширяться комплекс различных по природе факторов и условий, которые в сочетании с физическими упражнениями используют средства, усиливающие воздействие на динамику подготовленности спортсменов и повышающие их работоспособность.

21.2. Эффективность использования естественных внешнесредовых факторов в подготовке спортсменов

Спортивная тренировка в горных условиях.

Подготовка в сложных климатических условиях среднегорья и высокогорья прочно вошла в систему тренировки в большинстве видов спорта и стала рассматриваться не только как фактор успешной подготовки к соревнованиям, проводимым в горной местности, но и как средство эффективной мобилизации функциональных резервов и перевода на новый, более высокий уровень адаптации организма квалифицированных спортсменов для их участия в соревнованиях в условиях равнины. Неслучайно в различных странах мира построены специальные тренировочные базы на высотах 1200–2500 м над уровнем моря.

В настоящее время накоплен большой практический и

экспериментальный материал, который позволяет утверждать, что тренировка на высоте 1000–3000 м достаточно эффективна для начинающих и квалифицированных спортсменов, специализирующихся как в циклических, так и скоростно-силовых видах спорта, в единоборствах и спортивных играх.

В горах на человека воздействует комплекс факторов: пониженное атмосферное давление (на высоте 1000 м давление падает на 12 %, 2000 м – на 22 %, 3000 м – на 30 %) и парциальное давление кислорода (соответственно снижению атмосферного давления), влажность (на высоте 2000 м в 2 раза ниже) и температура воздуха (снижается на 2ºС через каждые 300 м высоты), повышенная ультрафиолетовая радиация (увеличивается на 30–35 % на каждые 1000 м) и ионизация воздуха, повышенное содержание в нем озона. Проведение тренировки в таких условиях может создать дополнительную нагрузку на функционирование одних систем, активизируя их деятельность, и облегчить работу других, а также интенсифицировать восстановительные процессы. Наиболее значимыми факторами, влияющими на работоспособность организма, являются снижение атмосферного давления, плотности воздушной среды и снижение парциального давления кислорода.

Увеличение высоты над уровнем моря и связанное с ним снижение атмосферного давления и парциального давления кислорода приводят к гипоксическим явлениям и снижению снабжения тканей кислородом. Под их воздействием в условиях среднегорья происходит ряд пластических перестроек в системах организма. Наиболее выраженными оказываются изменения со стороны сердечно-сосудистой системы, аппарата кроветворения, внешнего дыхания и газообмена. Они связаны с увеличением количества кровеносных капилляров в мышцах, числа активизированных миофибрилл и их массы, увеличением размера и количества митохондрий, адаптивной перестройкой нервной и эндокринной систем, а также рядом других функциональных изменений.

Доставка кислорода к работающим мышцам является наиболее важным фактором обеспечения работоспособности в упражнениях, связанных с проявлением максимальной и субмаксимальной мощности. Данные научных исследований свидетельствуют, что гипоксия приводит к увеличению легочной вентиляции, усилению сердечного выброса, росту массы гемоглобина (основного переносчика кислорода в крови), количества эритроцитов. Возрастает насыщение крови кислородом за счет его диффузии в плазме, повышается

количество миоглобина, облегчающего потребления кислорода, увеличивается количество окислительных ферментов. Тренировка в горных условиях способствует повышению экономичности работы. Следовые эффекты от этого в нормальных условиях обеспечивают в течение определенного времени более продуктивную работу органов и систем, позволяя в конечном итоге достигать лучших спортивных результатов.

После адаптации в условиях среднегорья отмечается тенденция к повышению абсолютной силы, скоростно-силовых способностей спортсмена, всех элементарных форм быстроты, происходит более быстрое овладение новыми, тонкими нервно-мышечными координациями, способствующими преодолению «скоростного барьера». Такие изменения, как правило, наступают к 12–14-м дням адаптации.

Снижение плотности воздуха по мере подъема на высоту приводит к уменьшению аэродинамического сопротивления, и в видах спорта, где скорость передвижения велика, а энергообеспечение осуществляется в основном за счет анаэробных процессов, результаты улучшаются. Таких же результатов добиваются и представители скоростно-силовых видов с непродолжительным характером работы. Вместе с тем пониженное парциальное давление кислорода приводит к ухудшению результатов в видах спорта, где именно аэробная производительность играет основную роль, а скорость передвижения невелика.

Особое место занимают такие виды спорта, как конькобежный и велосипедный, где велики и скорость движения, и потребление кислорода. Замечено, что в этих видах спорта снижение энерготрат на преодоление сопротивления воздуха имеет большее значение, чем понижение энергообеспечения из-за уменьшения потребления кислорода. Это позволяет достигать в данных видах спорта в среднегорье более высоких результатов, чем на равнине.

Однако следует понимать, что в начальном периоде формирования адаптационных процессов общая физическая работоспособность человека по мере подъема на высоту снижается. Прежде всего это касается аэробной работоспособности (выносливости), снижение которой отмечается уже на высоте 1000–1200 м. Более того, в период акклиматизации в горных условиях восстановительные процессы в организме протекают замедленно. Поэтому повторное выполнение даже кратковременных упражнений в этих условиях вызывает более быстрое наступление утомления (снижение работоспособности), чем на уровне моря. Схематично характер динамики

работоспособности спортсменов в условиях среднегорья и после возвращения с гор показан на рис. 21.1.

Тренировочный процесс в период нахождения в горах необходимо приспосабливать к развитию адаптивных процессов. В первом микроцикле (5–7 дней) в период «острой» акклиматизации необходимо в большей степени снижение интенсивности и координационной сложности нагрузки и в меньшей мере – ее объема. Общая величина нагрузки должна составлять 65 % от ее величины в обычных условиях. Контрольные старты и соревнования, а также работа над техникой не рекомендуются.

Во втором микроцикле (5–7 дней) – постепенное повышение всех параметров нагрузки до 70–80 % с включением интенсивных и сложно-координационных упражнений. В последующих микроциклах можно переходить к привычной тренировке в соответствии с этапом годичного цикла, а также участвовать в соревнованиях. При этом выполняемую нагрузку следует сочетать с необходимыми средствами оперативного воздействия на динамику восстановления работоспособности.

После возвращения с гор положительные сдвиги в активности функциональных систем сохраняются еще около 40–50 дней. Это способствует качественному выполнению тренировочных программ, позволяя добиться более высоких темпов прироста функциональных возможностей (по сравнению с обычной тренировкой на равнине), на которых

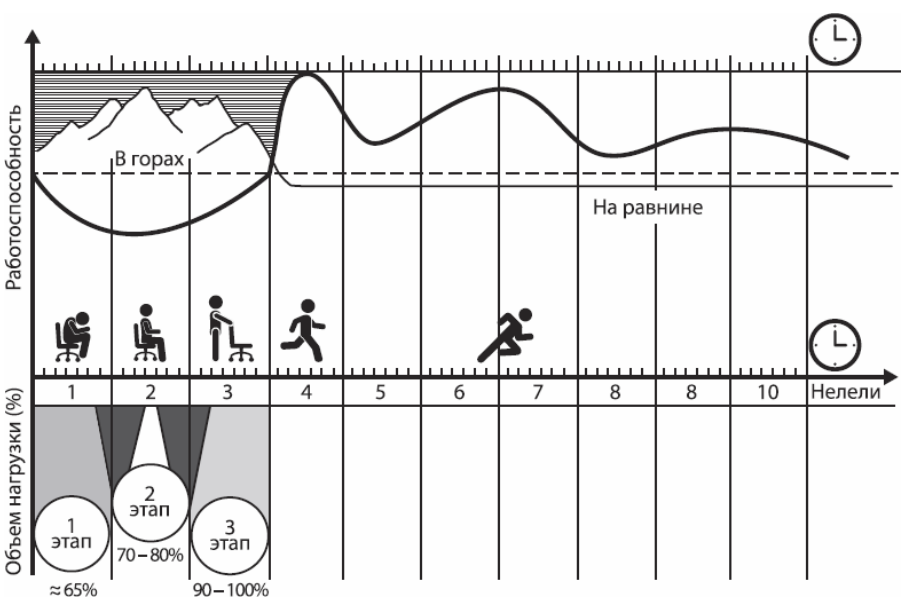

Рис. 21.1. Динамика работоспособности спортсменов при тренировке в горах и в период реакклиматизации

акцентировалось внимание во время тренировки в горных условиях. В этот период спортсмены демонстрируют и более высокие результаты в соревнованиях.

Однако этот процесс имеет фазовый характер. Снижение работоспособности в первые дни, связанное с процессами реакклиматизации, сменяется значительным ее повышением. Первый всплеск повышенной работоспособности отмечается с 3-го по 6–7-й дни после возвращения с гор. В начале второй недели спортивные результаты, как правило, несколько снижаются, хотя их уровень может быть выше исходного (до подъема в горы). Начиная с 10–13 дня работоспособность постепенно увеличивается, а соревновательная деятельность становится наиболее эффективной. Еще одна «волна» увеличения работоспособности наступает на 36–50-й дни, однако у тех спортсменов, которые активно соревновались на первой и второй волне, она не столь выражена.

В последние годы в спортивной практике также имеют место и другие способы использования условий гипоксии. Существует концепция, которая получила название «жить наверху – тренироваться внизу». Она выражается в том, что спортсмены постоянно находятся на высоте 2000–2500 м над уровнем моря, а тренируются на высоте 1000 м или ниже. Считается, что проживание на высоте увеличивает количество гемоглобина и других структурных элементов крови. Это повышает успешность тренировок и соревновательной деятельности на равнине за счет повышения уровня максимального потребления кислорода.

Спортивная тренировка в условиях жаркого климата.

При необходимости практикуют также тренировку в условиях высокой или низкой температуры среды либо в иных средовых условиях. Подготовку спортсменов в условиях жаркого климата (как влажного, так и относительно сухого) обычно используют в двух вариантах: для предварительной адаптации к новым климатическим условиям, в которых должны проводиться главные соревнования, и для повышения функциональных возможностей организма спортсменов, так как сама тренировка и участие в соревнованиях в условиях жаркого климата предъявляют к функциональным системам организма повышенные требования.

В процессе развития приспособительных реакций организма на жаркий влажный и сухой климат различают три стадии:

1. Краткосрочную акклиматизацию, которая достигается в течение 3–6 дней пребывания в жарком влажном климате и

сохраняется несколько дней.

2. Устойчивую адаптацию и акклиматизацию, достигаемые в течение 4–10 недель пребывания в жарком влажном климате, которые сохраняются несколько недель и даже месяцев.

3. Долгосрочную (многолетнюю) адаптацию.

В отдельных видах спорта, характеризующихся кратковременной соревновательной деятельностью (скоростно-силовые, сложнокоординационные), в условиях жаркого сухого климата результаты после некоторой акклиматизации могут быть даже выше показанных в привычных условиях. В упражнениях на выносливость и спортивных играх работоспособность существенно снижается – тем больше, чем выше температура и особенно влажность воздуха.

Соревнования и тренировочные нагрузки в условиях повышенной температуры оказывают стрессовые воздействия на системы терморегуляции и кровообращения. При физической работе основную роль в теплоотдаче играет испарение пота с поверхности кожи. При относительно низкой влажности воздуха испарение пота происходит быстрое, снижая поверхностную температуру тела. Поэтому мышечная работа при высокой температуре и низкой влажности менее затруднительна для спортсмена. Однако обезвоживание является одним из наиболее тяжелых последствий усиленного длительного потоотделения. Оно ведет к уменьшению объема плазмы крови и увеличению ее вязкости, уменьшению межтканевой жидкости.

Наряду с этим происходит перераспределение кровотока. При высокой температуре кровоток в сосудах кожи увеличивается в четыре раза и достигает 20 % минутного объема крови. Увеличение ударного объема и ЧСС, учащение дыхания не могут компенсировать снижение кровотока к мышцам и другим органам, что приводит к снижению МПК и увеличению концентрации лактата в мышцах и крови. Ухудшаются сократительные способности скелетных мышц и миокарда, т. к. при обильном потоотделении вместе с потом выводятся электролиты (прежде всего – соли калия и магния, обеспечивающие сократительные способности мышц, NaCl в большей степени задерживается организмом).

В жарких условиях для поддержания тепловой устойчивости и высокой работоспособности особенно важен питьевой режим. Прием охлажденной жидкости (14–15º) перед работой и во время неё повышает работоспособность: создается возможность дополнительного введения в организм углеводов и других необходимых веществ.

Из напитков, используемых для возмещения потери жидкости

организмом, предпочтение следует отдавать *изотоникам*, т. е. специализированным спортивным напиткам, в состав которых входят основные минералы (в первую очередь – соли калия и магния), а также небольшое количество сложных углеводов. Однако концентрация углеводов замедляет эвакуацию жидкости из желудка. Поэтому содержание сахара в холодной жидкости не должно превышать 5 %. Абсолютно недопустимо для возмещения электролитов в организме использовать подсоленную воду в виде тех или иных растворов NaCl. В течение тренировки или соревнования оптимальное количество изотоника составляет 500–700 мл, треть которого употребляют, по возможности, маленькими порциями в течение нагрузки, а остальное – после ее завершения.

Изменение температурного режима и влажности, а также другие естественно-средовые воздействия существенно увеличивают нагрузки, оказываемые на организм физическими упражнениями. Поэтому необходимо вносить коррективы в привычные тренировочные программы в этих условиях.

Программу тренировки в жарком климате рекомендуется строить подобно тренировке в условиях гипоксии. При этом оптимизация средовых условий подготовки спортсмена предполагает соблюдение норм и требований общей и спортивно-прикладной гигиены в сочетании с оправданными средствами оперативного воздействия на динамику восстановления работоспособности. Существенным является обеспечение таких условий проживания, питания и потребления жидкости, которые обеспечат эффективную профилактику заболеваемости спортсменов (в первую очередь – инфекционно-простудных заболеваний верхних дыхательных путей, желудочно-кишечного тракта, солнечных ожогов и теплового удара). Необходимо ограничить прием сильно охлажденных (напитков со льдом, мороженого и т. п.) и быстро портящихся продуктов. При кондиционировании помещения температура не должна быть ниже окружающей среды более чем на 5–7º.

Особенно популярны средства восстановления, издавна принятые в сфере спорта: парные бани, купания, душевые и другие водные процедуры в сочетании с массажем. Вместе с тем состав гигиенических средств оптимизации условий занятий и восстановления довольно быстро пополняется использованием современных аппаратурных и иных возможностей (искусственная аэроионизация, ультрафиолетовое облучение, так называемая «функциональная» цветомузыка и многое другое).

Адаптация организма спортсменов к временно-поясным

условиям.

В условиях больших территорий России практика проведения тренировочных сборов и соревнований на значительных расстояниях от региона постоянного проживания встречается достаточно часто, и проблема оптимальной адаптации организма спортсменов к новым временны́м условиям является весьма актуальной.

После пересечения нескольких часовых поясов происходит рассогласование суточных ритмов психофизиологических функций и работоспособности с факторами окружающей среды – светом и темнотой, режимом питания, различными социальными факторами, режимом тренировки и отдыха. Выраженность и продолжительность отрицательных эффектов зависит от количества пересеченных часовых поясов. Структура изменений в организме после перемещения на значительные расстояния (речь идет о нескольких часовых поясах) представляется следующей:

– острый десинхроноз, т. е. острая физиологическая реакция на сдвиг времени (в первую очередь проявляется в нарушении сна со всеми вытекающими последствиями);

– нарушение биологических ритмов функционирования организма.

Продолжительность этих нарушений может длиться 5–10 дней. Однако деятельность различных функций восстанавливается не одновременно. Время засыпания и пробуждения, психомоторная и умственная деятельность обычно нормализуются в течение 2–7 дней. Восстановление способности к выполнению сложных двигательных заданий протекает медленнее по сравнению с простыми. Скоростно-силовые возможности спортсмена восстанавливаются быстрее, чем способность к проявлению выносливости. Поэтому атлеты, специализирующиеся в разных видах спорта, по-разному адаптируются к новым временным условиям.

Обычно вопросы акклиматизации решаются организационными средствами (сроки выезда на место проведения мероприятий, организация временного режима тренировок и отдыха спортсменов на начальных этапах тренировочного сбора или заключительном предсоревновательном этапе и т. п.). Вместе с тем для ускорения акклиматизации целесообразно использовать комплекс недопинговых пищевых добавок, оказывающих положительное действие на оба указанных патологических процесса, специально организованную диету (белковая пища на завтрак и обед, легкий, богатый углеводами ужин), восстановительные и успокаивающие процедуры физического и психологического характера.

Коррекцию десинхроноза целесообразно осуществлять путем применения пищевой добавки – мелатонина, с помощью которой достигается нормализация сна без миорелаксирующего эффекта и привыкания, которое характерно для большинства снотворных препаратов. Нормализация биологических ритмов достигается путем применения комплекса растительных адаптогенов (препаратов женьшеня, элеутерококка, левзеи и т. п.), с помощью которых организм быстрее приспосабливается к новому режиму чередования «день – ночь». Имеющиеся экспериментальные данные показывают, что использование такой комплексной схемы позволяет смягчить и полностью ликвидировать отрицательные последствия временной акклиматизации в течение 4–5 дней после переезда.

21.3. Основные направления использования средств «искусственной управляющей среды» для повышения эффективности подготовки спортсменов

Совершенствование комплекса средств, методов и условий подготовки спортсмена идет под все усиливающимся влиянием научно-технического прогресса. Это воплощается в разработке и внедрении элементов так называемой «искусственной управляющей среды», в которой осуществляется подготовка спортсменов. Основными элементами, создающими «искусственную управляющую среду», являются тренажеры, тренировочные стенды программирующего, измерительно-информационного и коррегирующего назначения, специализированное оборудование и инвентарь, спортивные покрытия, элементы спортивной экипировки и обуви.

Сущность разработанной И. П. Ратовым (1972–1994) и развитой в работах его учеников концепции «искусственной управляющей среды» заключается в создании определенного силового окружения при выполнении движений с целью направленного изменения интенсивности взаимодействия человека с внешней средой. Вызванные этим следовые изменения (силовые, координационные, энергетические) в деятельности систем организма создают предпосылки для дальнейшего спортивного совершенствования. Реализация концепции «искусственной управляющей среды» осуществляется по нескольким направлениям.

Первое направление предполагает использование тренажерных комплексов и приспособлений, позволяющих *моделировать рекордные режимы соревновательной деятельности, в которых искусственно ограничиваются отрицательные влияния*

внешних сил (в частности, силы тяжести или силы сопротивления среды). В таких условиях представляется возможным реализовать режимы выполнения соревновательных упражнений или их основных элементов, недостижимые в естественных условиях. При этом существенно облегчается возможность реализации принципа опережающего практического моделирования нового уровня соревновательных действий.

Чаще всего с этой целью используются различные специализированные тренажерные комплексы на основе велотренажеров, тредбанов, а также различные щитовые приспособления, уменьшающие лобовое сопротивление воздушной среды, лонжевые и другие облегчающие подвески, несколько снижающие действие силы тяжести, различные тяговые устройства, трамплины и другие подкидные устройства, наклонные дорожки и другое оборудование.

Конструктивные особенности таких тренажеров предполагают минимальные отклонения от рациональной техники выполнения запланированного двигательного действия. Это создает предпосылки для предотвращения ошибок и увеличения вероятности более быстрого достижения параметров оптимальной координационной структуры нового уровня двигательных действий. Достижение более высоких показателей по тем характеристикам движений, которые запрограммированы конструкцией тренажера, позволяет целенаправленно воздействовать на повышение функциональных возможностей систем, лимитирующих достижение более высоких результатов в избранной соревновательной деятельности, разрабатывать и совершенствовать модели техники, облегчающие выход на новые, более высокие параметры запланированного спортивного результата.

Тренажеры, которые работают по принципу облегчающего лидирования (рис. 21.2), позволяют комплексно формировать пространственную, временну́ю, динамическую и ритмическую структуры движений спортсмена, характерные для нового запланированного результата, в условиях, максимально приближенных к соревновательным (И. П. Ратов, 1995).

Рис. 21.2. Система облегчающего лидирования

Второе направление – это *снижение влияния негативных факторов* предметной среды в процессе выполнения двигательных действий *за счет гашения и перераспределения действующих на тело спортсмена сил*. В этом направлении предполагается использование снарядов и оборудования с различными рекуперирующими свойствами. Например, пневмоснарядов – в гимнастике, пневмоковров – в борьбе, дорожек с различными упругими характеристикам – в акробатике и легкой атлетике, специальных шлемов и перчаток – в боксе и другие приспособления (Г. И. Попов, 1992).

Третье направление – это повышение степени *избирательности воздействия* упражнений на системы организма спортсмена. В этом направлении можно выделить два подхода.

Во-первых, разработка тренажеров *для общей физической подготовки* (рис. 21.3). К ним можно отнести и современные эргометры для аэробной тренировки. Тренажеры такого типа в последние годы получили широкое распространение в оздоровительной физической культуре и спорте, а также в спорте высших достижений – для повышения уровня общей физической подготовленности спортсменов. К этому направлению следует отнести и различные силовые тренажеры локального и общего воздействия для развития максимальной и «взрывной» силы, а также общей силовой выносливости, направленные на повышение общей силовой подготовленности спортсменов.

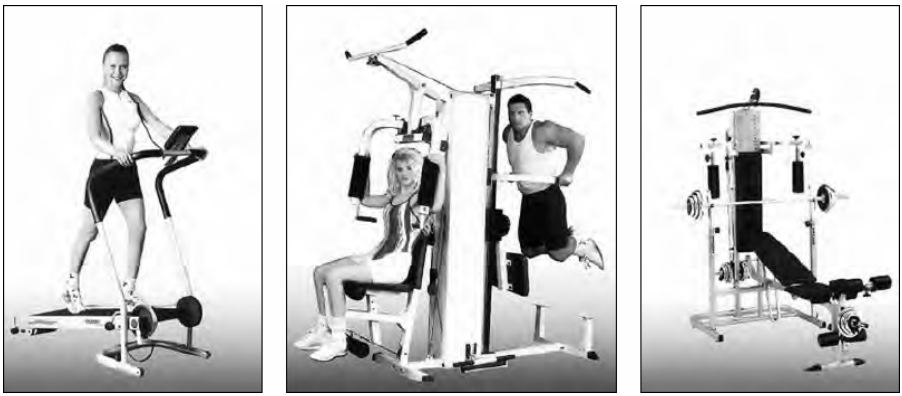

Рис. 21.3. Тренажеры избирательного воздействия для общей физической подготовки

Многие тренажерные устройства этой группы позволяют достаточно точно локализовать воздействия нагрузки (как, например, многопозиционные силовые тренажеры с избирательным воздействием на различные группы мышц, различные консольные штанги и другие тренажерные устройства), увеличить степень воздействия на те или иные функциональные системы и строго регламентированно задавать режимы их функционирования (блочные, качельные, амортизационные, инерционные и другие тренажеры с информационными индикаторами для контролируемого выполнения нагрузки).

К этой же группе следует отнести серию оригинальных тренажеров с изменяющимися сопротивлением и траекторией движения, которые позволяют создать условия для одновременного совершенствования силовых качеств и развития подвижности в суставах. В основе конструкции таких тренажеров лежит использование рычагов и эксцентрических дисков, блоков и наборов грузов, которые позволяют выполнять движения с

максимально возможной амплитудой, обеспечивающей принудительное растяжение мышц в уступающей части движений. Кроме того, на этих тренажерах возможно создавать режимы как концентрической (преодолевающей), так и эксцентрической (уступающей) работы.

К отдельной группе этого направления следует отнести тренажеры *для специальной подготовки спортсменов* (рис. 21.4), позволяющие совместить процесс развития различных двигательных качеств с техническим совершенствованием, а также позволяющие превышать отдельные параметры двигательных возможностей в условиях, тождественных соревновательному упражнению.

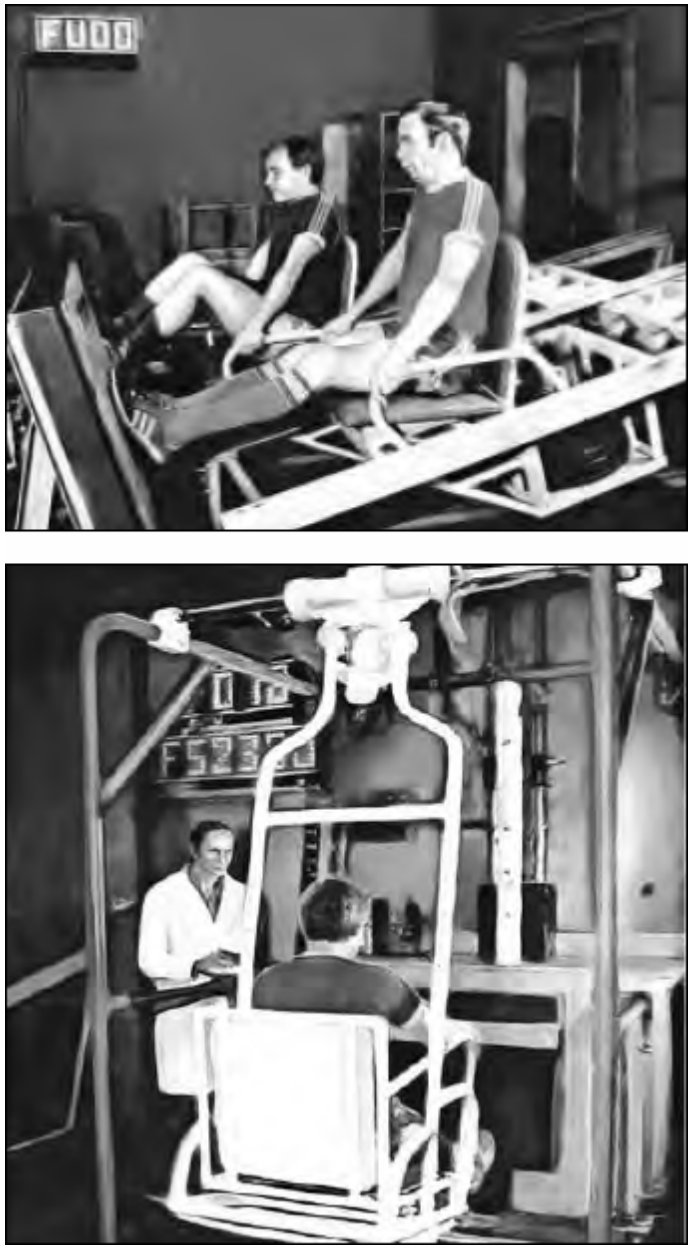

Рис. 21.4. Тренажеры для специальной физической подготовки ударно-колебательного типа

Четвертое направление **–** тренажерные системы, оказывающие *программированное воздействие* на те или иные параметры *при формировании или совершенствовании двигательных действий* в спортивных упражнениях. При этом реализуется два подхода:

1. Создание предметной среды на основе задания ее свойств,

чтобы спортсмен в процессе взаимодействия с ней непроизвольно осуществлял подстройку своего движения под «навязанное» ему внешнее предметное окружение. Для этого используются некоторые из уже названных средств облегчающего и силового лидирования (различные тяговые устройства и подвески), различные рекуперанты энергии (упругие тяги типа «искусственная мышца», пневмоснаряды и покрытия), а также эластомерные и деревянные покрытия, подкидные мостики, обладающие различными упругими свойствами. С этой же целью используются приборы для электростимуляции мышц, обеспечивающие принудительное сокращение мышц в заданной фазе движения.

Рис. 21.5. Контрольно-тренажерный стенд «Спринт»

2. Экстренное контрольное информирование спортсмена о параметрах совершаемых действий в процессе выполнения (рис. 21.5). Созданные для реализации этой идеи приборы «срочной информации» в настоящее время чрезвычайно многообразны и специализированны к особенностям выполнения упражнений в разных видах спорта. Они дают информацию о времени взаимодействия с опорой (различное контактное оборудование), динамике развития усилий (тензометрические

приборы), амплитуде движений (гониометрические датчики), ускорении отдельных звеньев и всего тела спортсмена (акселерометрические датчики), скорости и ритме движений (электрохронометрия) и т. п. Общее же здесь в том, что через звуковые, световые или другие сигналы экстренного информирования спортсмена о параметрах совершаемых действий облегчается самоконтроль, в который включается дополнительная информация, облегчающая возможность управления действиями по ходу движения.

Пятое направление – разработка различных устройств, стимулирующих адаптивные реакции организма спортсмена за счет *создания искусственных климатических условий*. Наибольшее распространение в этой группе технических средств получили барокамеры, позволяющие регулировать в широком диапазоне давление воздушной среды и парциальное давление кислорода. Размеры некоторых барокамер позволяют широко использовать специальные тренажеры (тредбаны, вело– и гребные тренажеры, плавательные и гребные каналы, максимально приближающие работу в барокамере к специфическим условиям соревновательного упражнения (рис. 21.6).

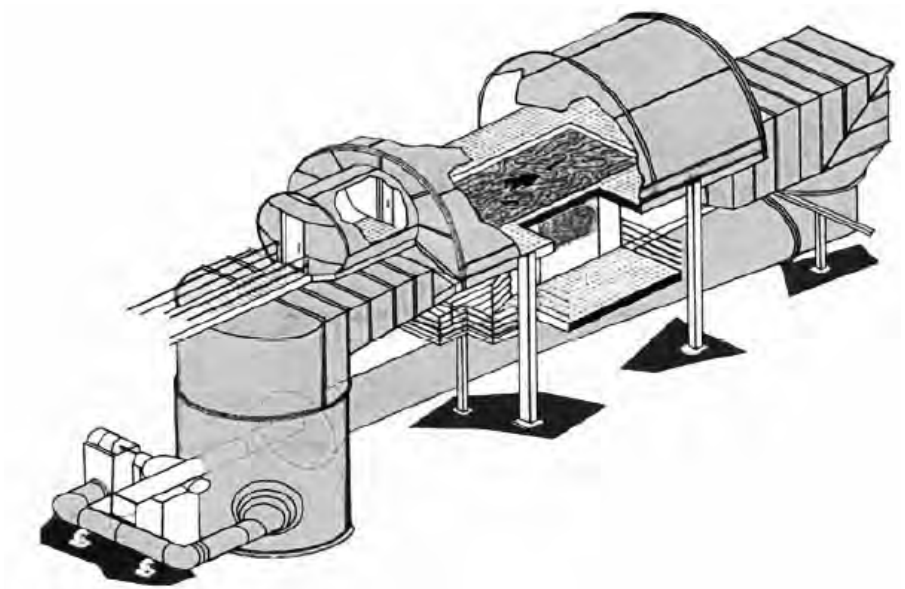

Рис. 21.6. Барокамера с гидродинамическим каналом

Спортсмены, занимающиеся видами спорта, связанными с проявлением выносливости, в последнее время используют различные приспособления, обеспечивающие гипоксию во время сна (понижение парциального давления кислорода достигается добавлением азота в изолированном помещении). Обычно они

выглядят как специальные палатки и воспроизводят условия, соответствующие высоте до 3000 м над уровнем моря.

Кроме этого, для создания искусственной гипоксии используют достаточно простые приспособления в виде специальных жилетов и загубников, ограничивающих объем вдыхаемого воздуха при выполнении тренировочной работы, или специальные маски, позволяющие подавать для дыхания спортсмена гипоксическую смесь.

В связи с необходимостью выступления в соревнованиях в разных регионах с жарким, влажным или холодным климатом в спортивной практике стали применяться климатические камеры с искусственной регуляцией температуры и влажности воздуха. Тренировка в таких камерах существенно облегчает процесс адаптации к климатическим условиям предстоящих соревнований.

Шестое направление **–** включает разработку тренажеров и тренировочных устройств для *восстановления работоспособности спортсменов после травм и заболеваний*. В этом направлении предполагается использование снарядов и оборудования для повышения эффективности восстановительных процессов, стимуляции и точного дозирования нагрузки на различные системы (приспособления для проведения различных видов массажа, температурных воздействий, средства психологической разгрузки; устройства, снижающие нагрузку на отдельные системы и звенья, а также позволяющие разрабатывать или закреплять отдельные суставы, снимать излишнее напряжение и растягивать определенные мышечные группы, воздействовать на биологически активные точки и т. п.) (рис. 21.7).

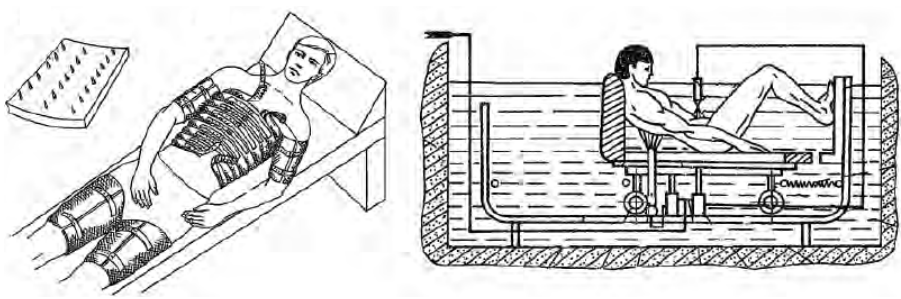

Рис. 21.7. Устройства, способствующие восстановлению после травм

Дальнейшее внедрение в практику спорта достижений научно-технического процесса, несомненно, будет все больше сказываться на техническом и технологическом обеспечении спортивной подготовки. Все это создает широкие возможности

для более точного дозирования тренирующих воздействий и оптимизации эффекта от их применения.

Вопросы для самоконтроля

1. С какой целью следует учитывать и использовать изменения естественно-средовых и искусственно-управляемых условий для выполнения тренировочной и соревновательной деятельности?
2. Какие внешние факторы оказывают влияние на изменение нагрузки, получаемой при выполнении физических упражнений?
3. Тренировка на какой высоте над уровнем моря может оказать положительное воздействие на подготовку спортсменов?
4. Какие факторы действуют на спортсмена в горах?
5. Какие пластические изменения происходят в организме спортсменов при тренировке в горных условиях?
6. В каких видах спорта в горных условиях улучшаются результаты соревновательной деятельности, и в каких горные условия приводят к ухудшению результатов?
7. После какого периода происходит адаптация к новым климатическим условиям?
8. Какие положительные изменения и в течение какого периода сохраняются после тренировки в горных условиях?
9. С какой целью используются тренировки с изменением температурного режима и влажности?
10. Как сказывается пребывание в жарком климате на соревновательной деятельности в разных видах спорта?
11. На какие системы организма оказывают основное стрессовое воздействие условия повышенных температур, и какое влияние при этом оказывает влажность воздуха?
12. Как сказывается питьевой режим на работоспособности спортсменов в жарком климате?
13. Какие изменения необходимо вносить в тренировочный процесс в экстремальных климатических условиях среднегорья и изменения температурного режима?
14. На чем сказывается и как осуществляется акклиматизация к новым поясно-временным условиям?
15. Какие основные элементы могут создавать «искусственную управляющую среду»?
16. В чем заключается концепция «искусственной управляющей среды»?
17. По каким направлениям осуществляется реализация концепции «искусственной управляющей среды»?

18. Какие тренажерные комплексы позволяют моделировать соревновательную деятельность с ограничением отрицательных воздействий внешней среды, и какие преимущества это дает по сравнению с тренировкой в обычных условиях?

19. Какие приспособления используются для гашения и перераспределения негативных сил, действующих на спортсмена при выполнении двигательных действий?

20. Какие подходы используются с целью повышения степени избирательного воздействия упражнений на системы организма спортсменов?

21. Какие подходы используются при разработке технических средств, оказывающих программированное воздействие на формирование и совершенствование двигательных действий?

22. Какие устройства позволяют создать искусственные климатические воздействия на спортсменов?

Литература

1. *Алексеев, С. В.* Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности / С. В. Алексеев, Р. Г. Гостев, Ю. Ф. Курамшин, А. В. Лотоненко, Л. И. Лубышева, С. И. Филимонова. – М.: Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта», 2013. – 780 с.

2. *Анохин, П. К.* Очерки о физиологии функциональных систем / П. К. Анохин. – М.: Медицина, 1975. – 402 с.

3. *Аруин, А. С.* Совершенствование спортивного инвентаря и оборудования // Современная система спортивной подготовки / А. С. Аруин. – М.: СААМ, 1995. – С. 337–342.

4. *Баландин, В. И.* Прогнозирование в спорте / В. И. Баландин, Ю. М. Блудов, В. А. Плахтиенко. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 192 с.

5. *Белинович, В. В.* Обучение в физическом воспитании / В. В. Белинович. – М.: Физкультура и спорт, 1958. – 256 с.

6. *Бернштейн, Н. А.* Очерки о физиологии движений и физиологии активности / Н. А. Бернштейн. – М.: Медицина, 1966. – 560 с.

7. *Бернштейн, Н. А.* О ловкости и ее развитии / Н. А. Бернштейн. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 288 с.

8. *Боген, М. М.* Обучение двигательным действиям / М. М. Боген. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 192 с.

9. *Боген, М. М.* Тактическая подготовка – основа многолетнего совершенствования / М. М. Боген. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 88 с.

10. *Бондарчук, А. П.* О принципе дополнительности / А. П. Бондарчук. – Научно-спортивный вестник. – 1986. – № 5. – С. 28–31.

11. *Бондарчук, А. П.* Периодизация спортивной тренировки / А. П. Бондарчук. – К.: Олимпийская литература, 2005. – 304 с.

12. *Бойко, В. В.* Целенаправленное развитие двигательных способностей человека / В. В. Бойко. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 144 с.

13. *Булатова, М. М.* Спортсмен в различных климатогеографических и погодных условиях / М. М. Булатова, В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 1996. – 174 с.

14. *Верхошанский, Ю. В.* Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.

15. *Верхошанский, Ю. В.* Программирование и организация тренировочного процесса / Ю. В. Верхошанский. – М.: Физическая

культура и спорт, 1985. – 176 с.

16. *Верхошанский, Ю. В.* На пути к научной теории и методологии спортивной тренировки / Ю. В. Верхошанский // Теория и практика физической культуры. – 1998 – № 2. – С. 21–27.

17. *Верхошанский, Ю. В.* Теория и методика спортивной подготовки: блоковая система тренировки спортсменов высокого класса / Ю. В. Верхошанский // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 4. – С. 2 –14.

18. *Волков, В. М.* Спортивный отбор / В. М. Волков, В. П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 176 с.

19. *Воробьев, А. Н.* Тренировка, работоспособность, реабилитация / А. Н. Воробьев – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 272 с.

20. *Губа, В. П.* Резервные возможности спортсменов / В. П. Губа. – М.: Физкультура и спорт, 2008 – 146 с.

21. *Губа, В. П.* Индивидуальные особенности юных спортсменов: Основы теории и методики индивидуализации в процессе отбора, ориентации и подготовки юных спортсменов / В. П. Губа, В. Г. Никитушкин, П. В. Квашук. – Смоленск, 1997. – 219 с.

22. *Гуськов, С. И.* Профессиональный спорт / С. И. Гуськов, В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2000. – 392 с.

23. *Донской, Д. Д.* Биомеханика / Д. Д. Донской, В. М. Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 346 с.

24. *Зациорский, В. М.* Физические качества спортсмена / В. М. Зациорский. – 3-е изд. – М.: Советский спорт. – 2009. – 200 с.

25. *Захаров, М. А.* Социология спорта / М. А. Захаров. – 2-е изд. прераб. и доп. – Смоленск: СГАФКСТ, 2008. – 216 с.

26. *Иванов, В. В.* Комплексный контроль в подготовке спортсменов / В. В. Иванов. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 256 с.

27. *Каган, М. С.* Философская теория ценностей / М. С. Каган. – СПб: ТОО ТК «Петрополис», 1997 – 205 с.

28. *Кузнецов, В. В.* Специальная силовая подготовка спортсменов / В. В. Кузнецов. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 208 с.

29. *Кузнецов, В. В.* Модельные характеристики легкоатлетов / В. В. Кузнецов, В. В. Петровский, Б. Н. Шустин. – Киев: Здоров'я, 1979. – 88 с.

30. *Курамшин, Ю. Ф.* Высшие спортивные достижения как объект системного анализа / Ю. Ф. Курамшин. – СПб: СПБГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1996. – 169 с.

31. *Лубышева, Л. И.* Современный ценностный потенциал

физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью / Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 6. – С. 10–15.

32. *Лубышева, Л. И.*Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности / Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 4. – С. 11–15.

33. *Мазниченко, В. Д.* Двигательные навыки в спорте / В. Д. Мазниченко. – Малаховка: МОГИФК, 1981.

34. *Матвеев, Л. П.* Основы спортивной тренировки / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.

35. *Матвеев, Л. П.* Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л. П. Матвеев. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 318 с.

36. *Матвеев, Л. П.* Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л. П. Матвеев. – 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.

37. *Набатникова, М. Я.* Построение процесса спортивной подготовки / М. Я. Набатникова, В. П. Филин // Современная система спортивной подготовки. – М.: САМ, 1995. – С. 351–389.

38. *Наталов, Г. Г.* Предметная интеграция теоретических основ физической культуры, спорта и физического воспитания (логика, история, методология): дис… д-ра пед. наук / Г. Г. Наталов. – Краснодар, 1998. –105 с.

39. *Наталов, Г. Г.* Система понятий теории спорта и способ ее изложения / Г. Г. Наталов // Теория и практика физической культуры. – 1974. – № 2. – С. 57–60.

40. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М. Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 280 с.

41. *Петровский, В. В.* Тренировка и управление. // Легкая атлетика. – 1973. – № 1–2. – С. 10–11; № 4. – С. 18–20; № 5. – С. 18–19.

42. *Пилоян, Р. А.* Мотивация спортивной деятельности / Р. А. Пилоян. – М: Физкультура и спорт, 1984. – 104 с.

43. *Платонов, В. Н.* Подготовка квалифицированных спортсменов / В. Н. Платонов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 287 с.

44. *Платонов, В. Н.* Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература. – 1997. – 582 с.

45. *Платонов, В. Н.* Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2013. – 624 с.

46. *Попов, Г. И.* Биомеханические основы создания

предметной среды для формирования и совершенствования спортивных движений: Автореф. дис. … д-ра пед. наук / Г. И. Попов. – М., 1992. – 48 с.

47. *Починкин, А. В.* Становление и развитие профессионального спорта в России / А. В. Починкин. – М.: Советский спорт, 2006. – 216 с.

48. Проблемы резервных возможностей человека: сб. науч. тр. / Под общ. ред. В. В. Кузнецова. – М: ВНИИФК, 1982. – 192 с.

49. *Разумовский, Е. А.* Соревновательная деятельность и подготовка спортсменов высшей квалификации в различных климатических условиях / Е. А. Разумовский. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 292 с.

50. *Ратов, И. П.* Двигательные возможности человека (нетрадиционные методы их развития и восстановления) / И. П. Ратов. – Минск: Минтиппроект, 1994. – 116 с.

51. *Рубин, В. С.* Олимпийский и годичные циклы тренировки. Теория и практика / В. С. Рубин. – 2-е изд. – М.: Советский спорт, 2009. – 188 с.

52. *Сирис, П. З.* Отбор и прогнозирование способностей в легкой атлетике / П. З. Сирис, П. М. Гайдарска, К. И. Рачев. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 127 с.

53. *Слесаренко, Е. В.* Технология индивидуально ориентированного моделирования тренировки квалифицированных прыгуний в высоту при переходе в юниорскую и молодежную возрастные группы: дис. … канд. пед. Наук / Е. В. Слесаренко. – Волгоград, 2011. – 160 с.

54. Система подготовки спортивного резерва / Под ред. В. Г. Никитушкина. – М.: МГФСО, 1994. – 320 с.

55. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф. П. Суслова, В. Я. Сыча, Б. Н. Шустина. – М.: САМ, 1995. – 445 с.

56. Совершенствование технического мастерства спортсменов / Под общ. ред. В. М. Дьячкова. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 231 с.

57. Современные проблемы наук о физической культуре и спорте. Философия спорта / В. И. Столяров, А. А. Передельский, М. М. Башаева. – М.: Советский спорт, 2015. – 464 с.

58. *Столов, И. И.* Спортивный резерв: состояние, проблемы, пути решения. Монография / И. И. Столов. – М.: Советский спорт, 2008. – 131 с.

59. *Столяров, В. И.* Спортивные рекорды – смысл и значение / В. И. Столяров. – М: ГЦОЛИФК, 1988. – 19 с.

60. *Суслов, Ф. П.* Тренировка в условиях среднегорья как средство повышения спортивного мастерства: автореф. дис. … д-

ра пед. наук / Ф. П. Суслов. – М., 1985. – 48 с.

61. *Таранов, В. Ф.* «Блочное» построение и программирование полугодичных циклов подготовки к соревновательным сезонам в скоростно-силовых беговых и прыжковых видах легкой атлетики / В. Ф. Таранов, В. П. Черкашин // Актуальные вопросы спортивной подготовки и физического воспитания: сб. науч. тр. – Волгоград: ВГИФК, 1994. – С. 25–29.

62. *Таранов, В. Ф.* Программированное становление и совершенствование спортивного мастерства в тройном прыжке / В. Ф. Таранов, И. Н. Мироненко. – Волгоград: ФГОУВПО «ВГАФК», 2009. – 209 с.

63. Теория и методика спорта / Под общей ред. Ф. П. Суслова, Ж. К. Холодова. – М., 1997. – 416 с.

64. Теория и методика физической культуры / Под ред. Ю. Ф. Курамшина. – 3-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2007. – 464 с.

65. Физическая культура и спорт в Российской федерации: нормативное правовое, организационно-управленческое, научно-методическое, материально-техническое и информационное обеспечение: документы и материалы (2002–2008 годы) / Авт. – сост. В. А. Фетисов, П. А. Виноградов. – М.: Советский спорт, 2008. – 1104 с.

66. *Фискалов, В. Д.* Спорт и система подготовки спортсменов / В. Д. Фискалов – М.: Советский спорт, 2010. – 392 с.

67. *Фискалов, В. Д.* Теоретические основы подготовки спортсменов / В. Д. Фискалов, В. П. Черкашин. – Волгоград: ВГАФК, 2006. – 245 с.

68. *Фомин, Ю. А.* Спорт высших достижений: состояние актуальные проблемы и перспективы развития: автореф. дисс. … д-ра соц. наук / Ю. А. Фомин. – М., 1993. – 37 с.

69. *Холодов, Ж. К.* Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2008 – 480 с.

70. *Харре, Д.* Учение о тренировке. – Пер. с нем. / Д. Харре. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 328 с.

71. *Черкашин, В. П.* Теоретические и методические основы проектирования технологии индивидуализации тренировочного процесса юных спортсменов в скоростно-силовых видах легкой атлетики: дис. … д-ра пед. наук / В. П. Черкашин. – Волгоград, 2001 – 352 с.

72. *Черкашин, В. П.* Проектирование технологий индивидуально ориентированного построения тренировочного процесса в скоростно-силовых видах легкой атлетики / В. П. Черкашин и др. (всего 5 авторов). – Волгоград: ФГОУ ВПО «ВГАФК», 2008. – 188 с.

73. *Чхаидзе, Л. В.* Об управлении движениями человека /Л. В.Чхаидзе. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 136 с.

74. *Ширковец Е. А.* Соотношение «стрессор-адаптация» как основа управления процессом тренировки / Е. А. Ширковец, Б. Н. Шустин // Теория и практика физической культуры. – 1999. – С. 28–30.

75. Энциклопедия олимпийского спорта: В 5 т. / Под ред. В. Н. Платонова. – К.: Олимпийская литература, 2002–2004.

76. *Юшкевич, Т. П.* Применение технических средств в обучении и тренировке спортсменов / Т. П. Юшкевич и др. – Мн.: Полымя, 1987. – 240 с.

77. *Bompa, T.O.* Periodization: theory and methodology of training / T. Bompa, G.G. Haff. – [5th ed]. – Champaign, IL: Human Kinetics, 2009. – P. 63–84.

78. *Haff, G.C.* Roundtable discussion: Periodization of training / G.C. Haff // Strength Cond. J. – 2004. – Vol. 26, № 1. – P. 50–69, № 2. – P. 56–70.

79. *Kraemer, W. J.* Optimizing strength training: Designing nonlinear periodization workouts / W. J. Kraemer, S.J. Fleck. – Champaign, IL: Human Kinetics, 2007. – 245 p.

80. *Plisk, S.* Periodization strategies / S. Plisk, M. Stone // Strength Cond. J. – 2003. – Vol. 25, № 1. – P. 18–37.

81. *Plisk, S.* Roundtable discussion: Periodization of training. Part 1 / G.C. Haff // Strength Cond. J. – 2004. – Vol. 26, № 1. – P. 54.